

fratz



Jahrgang 21 | Nr. 109 | KOSTENLOS

www.fratz-magazin.de

Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen

Mai/Juni 2025

Brei oder Baby Led Weaning
Warum nicht einfach beides?

**Mit allen gesunden
Sinnen die Welt erleben**

Wasserspielplätze
In Darmstadt und der Region

SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

Wir bieten das gesamte Spektrum: In unserem Perinatalzentrum Level 1 können Sie auch hebammengeleitet entbinden. Richtig gute Geburtshilfe und Geburtsmedizin unter einem Dach – dafür steht unser Team.



■ **Online-Infoabend für werdende Eltern.**
An jedem ersten Dienstag im Monat
um 18:00 Uhr

■ **Videos: Die Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt stellt sich vor.**
Wir nehmen Sie mit in unsere Schwangerenambulanz, führen Sie durch
unsere Kreißsäle und leiten Sie auch noch auf unsere Mutter-Kind-Station.

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe



Perinatalzentrum Süd Hessen
Level 1

BAUMSTIEGER+
KOLLEGEN **KIDS**

Unsere Behandler sind alle speziell geschult für die Bedürfnisse Ihres Kindes.
KINDERZAHNÄRZTE



ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

In unserer Praxis legen wir besonderen Wert auf eine Atmosphäre, in der mit dem Vertrauen des Kindes sorgsam umgegangen wird, denn das ist die Grundlage für den Aufbau einer positiven Beziehung.

Wir begegnen den kleinen Patienten mit Freude und Anerkennung für ihren Mut und ihre Bereitschaft, sich auf uns und die Behandlung einzulassen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

Zahnbehandlungen mit Lachgas, Schlafsaft und unter Narkose . Hypnose
Systematische Behandlung von erkrankten Zähnen (auch an Milchzähnen)
Kinderprophylaxe . Kieferorthopädie

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen GmbH

Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt

TEL 06151 . 21 202
FAX 06151 . 29 54 47

info@baumstieger.de
www.baumstieger.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich wieder Frühling!

Herrlich warme Luft, blauer Himmel, die Natur grünt und blüht und Ihr fratz-Magazin bereichert dieses Frühlingserwachen mit vielen interessanten Themen:

So gibt es in der vorliegenden aktuellen Ausgabe viele Beiträge zur Kindesentwicklung.

Los geht es mit dem Thema Schreibaby. Wie anstrengend es sein kann, wenn das Baby scheinbar nie zur Ruhe kommt und wie sich junge Eltern behelfen und professionelle Hilfe erhalten können, hat unsere Autorin Thea Wittmann aufgeschrieben.

Ein großes Thema ist das Baby led weaning, was so viel bedeutet wie „babygesteuerte Breikosteinführung“. Kinder bestimmen dabei selbst, wie viel und was sie essen möchten. Wie das klappen kann und ob nicht beides – also Beikost und Breikost – auch eine Möglichkeit ist, lesen Sie ab Seite 22.

Wir freuen uns sehr über die Kooperation mit der Logopädin Laura Ellenberger, die Tipps für die Sprachförderung für Late Talker gibt.

Wie wichtig es für die kindliche Entwicklung ist, mit allen Sinnen die Welt zu erfahren und Probleme frühzeitig zu erkennen, darüber hat unsere Autorin Anke Breitmaier mit Expertinnen gesprochen.

Und zum guten Schluss hat unsere Autorin Anke Hèlene Wasserspielplätze in Darmstadt und in der Region getestet und gibt wertvolle Tipps.

Jetzt müssen nur noch die Temperaturen für einen Ausflug passen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen angenehmen Frühlommer!

Sandra Russo

Ihre Sandra Russo



Impressum
fratz – Das Familienmagazin
Redaktionsanschrift:
Kiesbergstr. 48
64285 Darmstadt
E-Mail: info@fratz-magazin.de
Internet: www.fratz-magazin.de
Herausgeberin und
verantwortlich i.S.d.P.: Sandra Russo



Druck
Göhde Druck + Medien GmbH | Darmstadt
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abstellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung, elektronische Speicherung und die Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Mediadaten
www.fratz-magazin.de/Mediadaten
Ab 01.12.24 gilt die Preislite Nr. 21
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

Mitarbeiterinnen
Redaktion, Grafik und Akquise: Sandra Russo
Mitarbeitende: Anke Breitmaier, Anke Hèlene, Thea Wittmann, Katja Leitner (Grafik)



Foto: Wissenschaftsstadt Darmstadt / Grünflächenamt

Jetzt wird's nass

Wasserspielplätze in Darmstadt und der Region

9



Foto: Adobe stock

Mit allen Gesunden Sinnen die Welt erleben

16

Aufgeschnappt	4
Wasserspielplätze in Darmstadt und der Region	10
Huch, ein Buch! Kinder- und Jugendbuchfestival	14
Mit allen gesunden Sinnen die Welt erleben	16
Junge Eltern im Stress - Schreibaby	20
Baby Led Weaning	22
Tipps zur Sprachentwicklung	25
Bücher, Spiele, Kino und Digitales	26
Farbenkrauth-Basteltipp	29
Was macht eigentlich „Pfothenbesuch e.V.“	30
Lena beantwortet Kinderfragen	32
Kolumne von Christina Pfister	33
Verkehrstipps vom ADAC	34
Die Polizei Südhessen rät	35

www.fratz-magazin.de

Genderformen: Zwecks der besseren Lesbarkeit und der Barrierefreiheit verzichten wir in unserem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen. Unsere Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsformen.

Orthopädie Dr. Kathrin Hofer
Privatpraxis für Kinder- & Erwachsenen Orthopädie
Orthopädische Privatpraxis in Darmstadt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- Sonographie der Säuglingshüfte • Wachstumsbegleitung
- Kinderorthopädischen Krankheitsbilder
- Manuelle Medizin | Chirotherapie • Akupunktur | Akupressur
- Stoßwellentherapie • Hyaluronsäuretherapie
- Orthopädischer Hilfsmittel • Taping und Bandagen
- Operationen und Zweitmeinung

Dr. med. Kathrin Hofer
Oberstraße 33 | 64297 Darmstadt (Eberstadt)
Telefon: 0157 / 549 710 20 | www.orthopaedie-hofer.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Klare Sicht für kleine Entdecker!
Bessere Konzentration & innere Ruhe – Wir helfen Ihrem Kind, die Welt unbeschwert zu entdecken!

- ✓ Spielerische Sehtests
- ✓ Coole, leichte & stabile Brillen
- ✓ Schutz vor zunehmender Kurzsichtigkeit

Sehzentrum Resigkeit
Ihr Gesundheits-Optiker

Flotowstr. 23 • 64287 Darmstadt • Tel: 06151 3944237 • sehzentrum-resigkeit.de



Wir nehmen auf:

Kinder und Jugendliche mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung (GE), emotionale und soziale Entwicklung (EMS) oder Lernen (LER).

Christophorus Schule Mühlthal
Heilpädagogische Waldorf-Förderschule

Telefon 06151 55088
info@csm.schule · www.csm.schule

DAS DARMSTÄDTER SPORT- & SPIELFEST

29. JUNI

Bewegen, mitmachen und Spaß haben

Beim 47. Sport- und Spielfest im Darmstädter Herrngarten können Familien einen Tag voller Spiel und Sport erleben. Mehr als 40 Stationen bieten ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt. Sportvereine, Institutionen und rund 350 freiwillige Helfer und Helferinnen aus Stadt und Region stehen bereit, um die Besucher zum Mitmachen und Ausprobieren zu animieren.

Ein besonderes Highlight wird wieder vom Hauptsponsor Merck geboten. In diesem Jahr wird es eine Riesen-Wasserrutsche sein. Zudem wird das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BlÖG), ehemals BZgA, mit der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ dabei sein.



Fotos: Sportamt Darmstadt

Das Fest steht für Sport und Bewegung, inklusive und kostenlose Mitmachangebote, gemeinsames Erleben und Neues entdecken, Sportvereine und -arten ausprobieren und kennenlernen, ein Tag mit Spaß und Action im Herzen Darmstadts. Dabei geht es nicht um Wettkampf und Leistung, sondern vor allem um Gemeinschaft, Selbstbewusstsein und die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten. Beim Sport- & Spielfest können Kinder ihre Talente entdecken, Regeln lernen und Spaß haben.



Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Vor Ort gibt es eine Vielzahl von kulinarischen Köstlichkeiten und einen kostenlosen Wasserbrunnen von der Entega. Ein kleiner Sitzbereich lädt zum Verweilen und Genießen ein.

Informationen zu den mitwirkenden Sportvereinen werden im Vorfeld des Sport- und Spielfestes auf <https://sportkreis-darmstadt-dieburg.de/sport-und-spielfest> veröffentlicht. Das Fest richtet sich an alle Altersgruppen und lädt dazu ein, generationsübergreifend Sport zu machen.



Das Darmstädter Sport- & Spielfest ist ein inklusives Freizeitprogramm für die ganze Familie, organisiert vom Sportamt der Wissenschaftsstadt Darmstadt und vom Sportkreis Darmstadt-Dieburg, unterstützt von Hauptsponsor Merck.

bleibt zu hoffen, dass in diesem Jahr das Wetter mitspielt und es ein aktives und schönes Fest für Alle wird.

* Sonntag, 29. Juni, von 11 bis 17 Uhr im Herrngarten Darmstadt. Der Eintritt ist frei!

KINDER TRAUER WERKSTATT

Daran halt ich mich jetzt einfach ganz fest ...

Komm, lass uns das gemeinsam machen.

Alles über unsere Angebote für Kinder und Jugendliche unter  

www.hospizverein-vorderer-odenwald.de

WGT

CORE-Training
Krankenkassen unterstützt!

Funktionelles Krafttraining, das die Körpermitte (Kernmuskulatur) kräftigt.

Montag & Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Infos und Kurs-Angebote hier 

Werkstatt für Gymnastik und Tanz
Wormser Str. 2a • 64331 Pfungstadt • Tel: 06157-6274
info@wgt-klimmeck.de • www.wgt-klimmeck.de

MERCK

trikotverlosung

Merck verlost als großer Förderer der Region 50 JAKO-Trikotsätze an Kinder- & Jugendmannschaften aus Sportvereinen im Umkreis.

Weitere Informationen und das Teilnahmeformular finden Sie unter merck-foerdert.de

Darmstädter KinderKiste

In Zusammenarbeit mit dem Rotzfrechen Spielmobil und mit Unterstützung des Citymarketings gibt es seit April ein neues Angebot für Kinder und Familien in der Darmstädter Innenstadt.



Foto: Rüdiger Dunker/Citymarketing

Von 13 bis 18 Uhr ist die Darmstädter KinderKiste an acht Terminen zu Besuch auf dem Ludwigsplatz und im Carree. Die KinderKiste ist ein mobiler Spieleanhänger mit Spielangeboten für 4 bis 10-jährige Kinder und Sitzgelegenheiten für die Eltern.



Die KinderKiste ist ein Projekt aus dem Bundesförderprogramm „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen. Sie wird betreut von den Mitarbeitenden des Rotzfrechen Spielmobils und gehört der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH.

Termine

Ludwigsplatz:
Samstag: 3. Mai, 7. Juni und 4. Oktober

City Carree:
Samstag + Sonntag: 17./18. Mai und 6./7. September



ADFC FAMILIENRADTOUREN Ab aufs Rad

Familienradtour zum Schafschurfest zu den Streuobstwiese

Die Schafe müssen von ihrer dicken Wolle befreit werden! Dabei können die Radler zuschauen.

Zudem lernen sie, wie die gewonnene Wolle versponnen wird. Kinder können beim Filzen mitmachen, während sich die Erwachsenen bei Kaffee und Kuchen stärken können. Die verschiedenen Produkte der Streuobstwiesenlandschaft können verkostet und gekauft werden: Apfelsaft, Apfelwein und unsere beliebten Obstbrände, Schafsbratwürste, Gelees und Konfitüren, Honig und vieles mehr.

Anforderung: kinderleicht
Abfahrt: 13 Uhr am Spielplatz in der Rudolf-Müller-Anlage Nord in Darmstadt
Strecke: 14 Kilometer
Ankunft: 17 Uhr wieder am Spielplatz in der Rudolf-Müller-Anlage.

Noch mehr Touren gibt es hier: www.adfc-darmstadt.de/tour



Grundsätzlich gilt: Mitfahren können Kinder, die ihr Fahrrad bereits sicher beherrschen. Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Aufsichtspersonen. Bei jedem Kind muss mindestens eine sechzehnjährige Aufsichtsperson mitfahren. Der ADFC bittet um Anmeldung per E-Mail an familie@adfc-darmstadt.de und Angabe der Namen (Kind/er und Aufsichtsperson/en).

FERIENWORKSHOP BEI STAGECOACH

Musicalworkshop in den Sommerferien

Stagecoach bietet in den Sommerferien wieder einen Ferienworkshop für Kinder und Jugendliche an, die an fünf Tage die Welt des Theaters kennenlernen dürfen.



Foto: Stagecoach

Es wird viel getanzt, gelacht, gesungen und zusammen eine Musical-Performance erarbeitet, die zum Abschluss für die Familien und Freunde aufgeführt wird. Die Schüler werden in altersgerechte Gruppen eingeteilt und erhalten eine Woche lang Unterricht in Gesang, Tanz und Schauspiel bei drei Coaches. Sie wechseln jede Stunde das Fach, und erarbeiten gemeinsam mit dem Lehrer-Team ein Stück mit Szenen, Songs und Choreografien. Die Schüler benötigen keine Vorkenntnisse, sondern Lust sich auf Neues einzulassen. Durch den spielerischen Ansatz finden sie in kurzer Zeit im Workshop Freunde und gestalten das Stück aktiv mit. Alle Coaches verfügen über eine pädagogische Ausbildung und sind aktive Bühnen-Profis.

Die Teilnehmerzahl des Workshops ist begrenzt und die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Mo 11. bis Fr 15. August von 10 bis 16 Uhr. Für Kinder im Alter von 6 bis 18 Jahre Kosten: 245 € (Geschwisterrabatt: 195 €). Der Kurs ist in der Edith-Stein-Schule, Darmstadt-Bessungen, Infos unter www.stagecoach.de/darmstadt





SYSTEMISCHE PRAXIS SCHWANITZ

Manchmal braucht es neue Blickwinkel, um eine Situation zu lösen — da schauen wir einfach mal genau drauf...

Alle Informationen zu mir, meiner Praxis, die Beratung von Familien, Seminare und Kooperationen mit Kinder-Betreuungs-Orten — finden Sie auf meiner Webseite: systemische-praxis-schwanitz.de



SCHWERPUNKT
FAMILIE · ELTERN · KINDER
Drumherum

Moosbergstraße 95
DARMSTADT
Telefon +49 1575 2478303

HOFFLOHMARKT in Darmstadt!

Wann? Samstag, 28. Juni 2025
Von 10:00 bis 18:00 Uhr
Wo? Rüdeshelmer Straße 10
64295 Darmstadt

Was erwartet euch?

Ein bunter Flohmarkt mit allem, was das Herz begehrt!

- Haushaltsartikel
- Kleidung für Groß & Klein
- Spielzeug für Kinder von 2 bis 10 Jahren
- Elektrogeräte
- Gartenzubehör & -geräte
- Dekorartikel
- Dekoartikel
- Küchenutensilien
- Möbel
- Fahrräder und vieles mehr für den täglichen Bedarf!

Kommt vorbei, bringt gute Laune mit und entdeckt eure neuen Lieblingsstücke!

Wir freuen uns auf euren Besuch!

FÜR PFERDEFANS

Marienkäfer-Event

Die Reitschule Hessenwald-Hof in Darmstadt-Arheigen bietet einen Marienkäfer-Event an.

Kinder von 4 bis 6 Jahren basteln sich Marienkäfer-Fühler für die Reithelme und erfahren beim Reiten mehr über die gepunkteten Insekten.

* Sa., 10.5., 10.30-12.30 Uhr, Anmeldung unter 06150-84593. Mehr Infos unter www.hessenwaldhof.de

Flohmarkt
Bücher, Spiele und Spielsachen
Ludwig-Schwamb-Schule, Schulhof,
Nussbaumallee 6, DA-Eberstadt



Quelle: pinolpart.com
25. Mai 2025
11 – 14 Uhr

Veranstaltet vom Förderverein der Ludwig-Schwamb-Schule e.V.

Information und Anmeldung bis zum 20. Mai 2025 unter: buecher-spieleflohmarkt@gmx.de

Standgebühr:
Erwachsene: ein Kuchen und 5 €
Kinder: ein Kuchen

Tische können vom Förderverein genutzt werden, solange der Vorrat reicht. Bitte bei der Anmeldung angeben. Kinder können gerne eine Decke für den Verkauf mitbringen.

Kindersachen Flohmarkt **10. MAI**
von 12 bis 15 Uhr
mit Schulführungen
um 11, 12 und 13 Uhr

Freie Montessori Schule Darmstadt
www.montessori-darmstadt.de



Meine LOCHMÜHLE

Erlebt Euren besten Augenblick!



lochmuehle.de



Umfrage: Was sind die größten Bedenken in der Schwangerschaft?

80 % der befragten Hessen sorgen sich vor Komplikationen wie z. B. Fehlgeburten!

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – voller Vorfreude, aber auch Unsicherheiten. Eine IKK Südwest Umfrage in Hessen zeigt, was werdende Eltern bewegt. Hebamme Tamara Barutzki (@hebammetami) erklärt, wie man mit Ängsten umgehen kann – und warum Unterstützung so wichtig ist.

Gesundheit des Babys und Komplikationen als größte Sorgen

Die größte Sorge gilt der Gesundheit des Babys: 70 % der Befragten machen sich bei pränatalen Untersuchungen Gedanken darüber, ob alles in Ordnung ist. Noch mehr, nämlich 80 %, fürchten Komplikationen wie Fehlgeburten oder Frühgeburten. „Der Körper ist ein Wunderwerk“, sagt Hebamme Tamara Barutzki. „Ja, es kann schwierige Situationen in einer Schwangerschaft geben. In unserer Arbeit kennen wir aber viele Möglichkeiten, wie man Komplikationen verringern oder sogar abwenden kann. Wichtig ist, dass Familien mit ihren Sorgen nicht allein sind.“

Auch die Vorbereitung bereitet vielen Kopfzerbrechen: 33 % fühlen sich unsicher, ob sie genug Wissen für Geburt und Babyzeit haben. „Es geht nicht darum direkt alles perfekt zu machen. Mit der Geburt eines Kindes werden auch die Eltern geboren. In Kursen ist unser Ziel, Wissen zu vermitteln. Im persönlichen Kontakt stehen wir Familien professionell zur Seite.“

SCHWANGERSCHAFT

Allgemeine Bedenken

Beratungsstellen

80%
Komplikationen wie
Fehl- / Frühgeburt



94%
Arzt/Frauenarzt

70%
Gesundheit des Kindes

80%
Hebamme

33%
Eigene Vorbereitung

23%
Krankenversicherung

Hebamme, Ärzte und Co. – Wo sich Schwangere Beratung holen

Ein gutes Netzwerk an medizinischer und emotionaler Unterstützung ist in der Schwangerschaft essenziell. Die Umfrage zeigt: Fast alle Befragten wenden sich an ihre Frauenärztin oder ihren Frauenarzt (94 %). Auch Hebammen sind für viele eine wichtige Anlaufstelle, 80 % würden sich an sie wenden. „Hebammen sind Fachpersonen. Wir betreuen ab dem positiven Schwangerschaftstest bei Vorsorgen, bereiten Familien auf Geburten vor und ist es uns vorbehalten, Geburten zu begleiten. Wir nehmen uns Zeit und können dadurch auf größere und kleinere Sorgen individuell eingehen.“

We are Family – Mehr als 650 € für Schwangerschaftsleistungen

Für 23 % der Befragten spielt auch die Krankenkasse bei der Beratung eine wichtige Rolle. Damit werdende Eltern sich gut informiert und rundum versorgt fühlen, bietet die IKK Südwest mehr als **650 € für Schwangerschaftsleistungen** – von zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen über Geburtsvorbereitungskurse bis hin zur Hebammenrufbereitschaft.



Alle Infos zu den **Extra-Leistungen für Familien** finden Sie unter: www.ikk-family.de



INTERNAT MARIENHÖHE
IN DARMSTADT

Zukunft gestalten
Erwachsen werden

LERNE UNS KENNEN!
VEREINBARE JETZT KOSTENLOSE
SCHNUPPERTAGE.

Auf der Marienhöhe 32, Darmstadt
Tel.: 06151-53910
www.internat.marienhoehe.de

Schulzentrum Marienhöhe

AUGE & OHR
LERNEN MIT ALLEN SINNEN

Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben lernen?

Das analytische Sehen und Hören entwickelt sich bei jedem Kind in seinem eigenen Tempo.

Ich biete:

- speziellere und ausführlichere Testungen als beim Augen- und Ohrenarzt
- mein Training unterstützt Kinder in dieser Entwicklung

Praxis für visuell-auditives Wahrnehmungstraining

Cordula Helbling
Trainerin für visuell-auditive Wahrnehmung
Augenoptikermeisterin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Heidelberger Landstraße 221 a
64297 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 – 95 56 45
kontakt@auo-da.de
augeundohr-darmstadt.de

Ramba Zamba Partylocation

Wer auf der Suche nach einer besonderen Party-Location für den Geburtstag der Kinder im Alter bis zu acht Jahren in privater und entspannter Atmosphäre ist und zugleich die Party selbst in allen Facetten genießen möchte, hat es in unserer Region nicht leicht!



Im Ramba Zamba können Groß und Klein stressfrei feiern

Romana und Thomas Gerisch haben eine Indoor-Feier-Location in Bensheim geschaffen, die allen Feiernden ein unvergessenes Erlebnis ermöglicht! Die Kids haben im Ramba Zamba jede Menge Platz und viele Spielmöglichkeiten: Ein riesiges Spielgerüst – inklusive großem Bällebad und Rutsche, eine Kinderspielküche, Rutschautos und XXL-Softbausteine lassen keine Langeweile aufkommen. Währenddessen können die Eltern in der voll ausgestatteten Küche (mitgebrachte) Speisen und Getränke zubereiten und haben gleichzeitig einen Blick auf die Kids. Dazu gibt gemütliche Sitzgelegenheiten für insge-

samt 16 Kinder und 16 Erwachsene. Nach der Feier verlässt man das Ramba Zamba besenrein und geht stressfrei wieder nach Hause. Übrigens eignet sich das Ramba Zamba für jede Familienfeier oder Playdate! Es muss nicht immer der Kindergeburtstag sein. Zudem bieten die Macher der Kinderparty-Location auch eigene Events an. Es lohnt sich also, „Ramba Zamba“ auf den Sozialen Medien zu folgen.

* Ramba Zamba, Promenadenstr. 8, Bensheim. www.rambazambaparty.de

Zauberer Jonas Haag

Was in Kindheitsjahren mit einem kompakten Zauberkasten begann, hat sich für den 23 Jahre jungen Entertainer Jonas Haag im Laufe der Zeit zur Berufung etabliert.



Mit purer Leidenschaft und viel Humor begeistert Jonas Haag sein Publikum und verspricht ein magisches Erlebnis, fernab von dem sonst oft turbulenten Alltag. Ganz gleich ob Kindergeburtstage, Firmenevents oder öffentliche Veranstaltungen – Jonas Haag richtet sich mit seinem Eventbetrieb JoHa Entertainment voll und ganz nach den Bedürfnissen seines Publikums und stimmt seine Showeinlage auf die örtlichen Gegebenheiten ab. Nach dem Motto „Für jedes Budget die passende Idee“ ermöglicht er allen Kunden eine Show zu fairen Konditionen. Neben der Zauberei tourt der Jungunternehmer auch mit seinem klassischen Kasperletheater „Haags Puppenbühne“ und kann für Engagements in Rheinland-Pfalz und Hessen gebucht werden.

* Gerne erstellt Jonas Haag ein unverbindliches Angebot unter: www.joha-entertainment.com. **Und als Angebot bietet er mit dem Codewort „Magazin“ 20 Prozent Nachlass auf die Buchung!**



Lichtbildatelier
Eva Speith
Fotografie Werkstatt

Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie Montag und Donnerstag 9:00 - 12:30 und 14:30 - 18:30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Rindbacher Platz | 64287 Darmstadt | 06151-47112
www.lichtbildatelier.de | info@lichtbildatelier.de

MERCK

TRIKOTVERLOSUNG

Merck verlost als großer Förderer der Region 50 JAKO-Trikotsätze an Kinder- & Jugendmannschaften aus Sportvereinen im Umkreis.

Weitere Informationen und das Teilnahmeformular finden Sie unter merck-foerdert.de

GEBURTSHILFE

www.die-geburtshilfe.de

Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat
18:00 Uhr online

- **Unsere Beleghebammen** betreuen Sie zu Hause und im ALICE-HOSPITAL
- **Unsere Gynäkologen** versorgen Sie ambulant und stationär
- **Die Kinderärzte** der Kinderkliniken stehen für den Notfall bereit

AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSER
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS

umsonst & draußen

Festivals unter freiem Himmel

Endlich geht es wieder los: Die Festivals in Südhessen, die Familien so gerne umsonst und draußen feiern. An wunderschönen Spielorten und Parks in Bensheim, Lorsch und Pfungstadt wird jede Menge für alle Altersklassen angeboten.

Jede Menge Live Musik, großartiges Kinderprogramm, Comedy, Artistik, kostenfreie Mitmachaktionen und wunderschöne Illuminationen. Die Festivals dauern zwischen fünf und elf Tagen und legen einen besonderen Schwerpunkt auf das Kinder- und Familienprogramm. „Das Publikum darf sich wie immer täglich auf Highlights freuen!“ so Harry Hegenbarth von den Showmakern.

Die Festivals funktionieren mit dem Becherprinzip. Beim Kauf eines Getränkes erwirbt man einmalig einen Becher für 5 Euro und leistet so seinen Kulturbeitrag. Diesen behält man dann über alle Festival-tage. Aber auch ohne Becher ist das Festivalgelände für Jede und Jeden immer frei zugänglich.

Für das leibliche Wohl wird mit verschiedenen Foodtrucks gesorgt sein. Also Picknickdecke einpacken, Spaß und Freude haben und die Seele unter freiem Himmel baumeln lassen auf den Showmaker Festivals!

Alle Informationen auf www.showmaker-events.de oder im Social Media.



**BIRKEN
GARTEN
FESTIVAL**

**EINTRITT
FREI**

25. – 29. JUNI 2025

LORSCH | BIRKENGARTEN

LIVE MUSIK | GROSSARTIGES KINDERPROGRAMM
SHOWS | ILLUMINATIONEN | MITMACH-AKTIONEN

WWW.BIGAFE.DE

Wasserspielplätze

Jetzt wird's nass!

Ein Beitrag von Anke Hélène

Kinder, die an heißen Tagen Abkühlung suchen, kommen auf Darmstadts Spielplätzen auf ihre Kosten: über das ganze Stadtgebiet verteilen sich Wasserspielplätze mit verschiedenen Highlights.

„Wasser Marsch“ heißt es meist von Ende April bis Anfang Oktober, nur bei Spielplätzen mit vollem Wasser-Körperkontakt wird sommerliches Wetter abgewartet, um die Kinder keiner Erkältungsgefahr auszusetzen, heißt es von Seiten der Stadt. Auf den Wasserspielplätzen sprudelt und fließt übrigens Frischwasser, um eine Verkeimung möglichst auszuschließen.

Wolfskehlscher Garten | Bessungen



Ein Klassiker unter den Wasserspielplätzen, der große und kleine Kinder begeistert. Auf Knopfdruck kommt aus sieben verschiedenen, im Kreis stehenden Säulen, Wasser. Mal als Strahl, mal als feiner Sprühnebel. Zum Durchrennen, Hüpfen und Auffangen. Außerdem fließt es durch einen Wasserlauf auf den großen Spielplatz nebenan, wo dann fröhlich weiter gematscht werden kann.

- Balancebalken • Kletterbalken • Klettergerüst • Kletterseil • Kletterstange • Kletterwand
- Kreisel • Rutsche • Sandkasten • Schaukel
- Schiff • Wasserspielplatz • Wippelement

Altersempfehlung: 3 - 14 Jahre

Spielplatz Herrngarten | Innenstadt



Beim nächsten Shopping-Ausflug in die Innenstadt Eimer, Schaufel und Wechselklamotten nicht vergessen, denn hinter dem Landesmuseum wartet der Spielplatz mit seinem Wasserlauf darauf, erobert zu werden. Aus einer steinernen Katze sprudelt das Wasser in verschiedenen Becken und es kann gestaut, gepumpt und vor allem ordentlich geplantscht werden.

- Balancebalken • Drehelement • Klettergerüst
- Kletterkette • Kletterstange • Kletterwand
- Labyrinth • Rampe • Rutsche • Sandkasten
- Schaukel • Tisch • Wasserspielplatz • Wippe

Altersempfehlung: 3 - 14 Jahre

Spielplatz Holunderweg | Eberstadt



Dieser Spielplatz in Eberstadts Neubaugebiet ist nicht nur wegen der vielen immer bereitliegenden Sandspielsachen beliebt, sondern auch, weil sich der große Sandkasten im Sommer in eine Plansch- und Matschbecken verwandelt. Durch eine Pumpe, die schon die Kleinsten drücken können, sprudelt das Wasser heraus. Gut geschützt sind die Kinder durch ein großes Sonnensegel über dem Sandkasten.

- Kletterwand • Rutsche • Sandkasten
- Sonnenschutzsegel • Wasserspielplatz

Altersempfehlung: 3 - 6 Jahre

Steinbrücker Teich | Oberwaldhaus



Das Oberwaldhaus lohnt sich immer für einen Familien-Ausflug. Neben Mini-Golf spielen und Bootchen fahren lockt im Sommer der Wasserspielbereich des weitläufigen Spielplatzes. Das Wasser wird in verschiedene Elemente gepumpt und hier können große und kleine Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Zudem gibt es viele Elemente zum Entdecken, von Wasserbecken zum Stauen bis zu einem kleinen Mühlenrad.

- Balancebalken • Balanceseil • Brücke • Drehelement • Drehscheibe • Drehwanne • Kletterbalken • Kletternetz • Kletterschiff • Kletterseil • Kletterstange • Rampe • Rutsche • Sandkasten • Schaukel • Wasserspielplatz

Altersempfehlung: 6 - 14 Jahre

Stiftstrasse | Mathildenhöhe



Unweit der Innenstadt und nah zur Mathildenhöhe, ist der Spielplatz Stiftstraße zu finden, auf dem es im Sommer ordentlich Abkühlung gibt: An der großen Wasserwand sprudelt das Wasser auf Knopfdruck in verschiedene Becken und Kanäle, in denen auch kleine Bootchen und Wasserspielzeug fahren und schwimmen kann. Und wer noch mehr Abkühlung sucht, stellt sich unter den Wassersprenger.

- Balancebalken • Klettergerüst • Kletternetz • Kletterseil • Kletterstange • Rutsche • Sandkasten • Schaukel • Wasserspielplatz

Altersempfehlung: 6 - 14 Jahre

Schorlemmerstrasse | Arheilgen



Der im Grünen gelegene Spielplatz bietet im Sommer durch seinen Baumbestand viel Schatten und hier fließt das Wasser aus einer Pumpe durch mehrere Metallbecken und treibt am Ende ein kleines Wasserrädchen an. Da der Wasserlauf im Sandkasten steht, kann hier direkt weitergematscht werden, während die großen Geschwister den Kletterturm oder die Seilbahn entdecken.

- Klettergerüst • Kletterseil • Kletterstange • Kletterwand • Rutsche • Sandkasten • Schaukel • Seilbahn • Tischtennis • Wasserspielplatz • Wippe

Altersempfehlung: 3 - 14 Jahre



Barbara Akdeniz, Bürgermeisterin der Wissenschaftsstadt Darmstadt

„Wasser ist ein wunderbares Element zum Spielen für Kinder.“

Ich freue mich sehr, dass wir auf zahlreichen Wasserspielplätzen in Darmstadt den Kindern die Möglichkeit bieten können, Wasser in ihr Spiel einzubauen und damit zu forschen und zu experimentieren, zu pumpen, zu matschen und zu planschen.

Gleichzeitig ist es in Zeiten immer heißer werdender Sommer ein wirkungsvolles Klimaanpassungsprojekt, Wasser auf den Spielplätzen vorzuhalten, denn es dient der Abkühlung.

Eltern können die Gelegenheit nutzen, mit ihren Kindern über den Wert von Wasser zu sprechen, denn dem Spiel mit Wasser auf dem Spielplatz steht auch ein ressourcenschonender Umgang mit Wasser im Alltag gegenüber. Wasser ist also ein Lernobjekt und ein Spaßfaktor zugleich.“

Foto: Klaus Mai

14 Wasserspielplätze listet die digitale Spielplatzkarte der Stadt Darmstadt.



Packliste Wasserspielplatz

- Badekleidung
- Wechselkleidung
- Handtücher
- Sonnencreme
- Sonnenhut
- Wasserschuhe (falls es glatt ist oder der Spielplatz leider nicht sauber ist)
- Schaufel, Förmchen, Eimer
- Getränke & Snacks

Fotos, wenn nicht anders angegeben: Wissenschaftsstadt Darmstadt |Grünflächenamt

Weitere TIPPS

Georg-Büchner-Platz | Innenstadt



Foto: Sandra Russo

Vor dem Staatstheater sprudelt es im Sommer aus Fontänen und der Platz ist beliebter Familien-Treffpunkt, abends mit Sonnenuntergangs-Urlaubs-Feeling. Achtung: teilweise kann es ganz schön glatt auf den nassen Flächen werden.

Spielplatz Flachsbachweg | Bessungen



Foto: Anike Héliene

Am Bachlauf hinter der Akademie für Tonkunst lässt es sich toll Staudämme bauen und matschen. Die Bäume bieten Schatten, es gibt Spielmöglichkeiten für Kleine und für die Großen eine Tischtennisplatte.

Goetheteich | Forst am Böllenfalltor



Foto: AMichael Feldmann

Der schattige Wald ist im Sommer immer ein gutes Ausflugsziel und dank dem Waldkunstpfad kommt keine Langweile auf. Als Zwischenstopp zur Abkühlung geht's an den Goetheteich.

Wasserspielplatz | Carree Innenstadt



Foto: Citymarketing Darmstadt

Auch in diesem Jahr wird es den Wasserspielplatz im Carree während der Sommerferien geben. Nach einer heißen Shoppingtour können sich Kinder an den Wasserläufen nach Herzenslust erfrischen, während die Eltern in der umliegenden Gastronomie entspannen.

Modau | Eberstadt



Foto: Anike Héliene

Entlang der Modau in Eberstadt gibt es viele Möglichkeiten, direkt am Wasser zu spielen – von der Modaupromenade bei der Walddorfschule bis zu den Streuobstwiesen und an den Dünen gibt es viele schöne Stellen zu entdecken.

Out of Darmstadt

Meenzer Pletsch-Platsch-Platz



Foto: Ittckr

Der Wasserspielplatz ist sehr weitläufig, mit vielen Elementen, von Fontänen bis Bachläufe und einer Rutsche. Er ist Teil des Volkspark Mainz, ein großes Freizeitgelände mit Abenteuerspielplatz, Minigolf-Anlage, Biergarten, Kinder-Eisenbahn und mehr.

alla hopp!



Foto: alla hopp Hemsbach

In 19 Gemeinden in der Rhein-Neckar-Region gibt es kreative und gepflegte alla-hopp!-Anlagen, die für jedes Alter spannend sind. Auf jedem Spielplatz gibt es zudem einen tollen Wasserspielbereich, mit abwechslungsreichen Elementen und viel Platz fürs kreative Spiel. Dazu Sanitäreanlagen und ein Kiosk.

R(h)ein zum Spielen



Foto: Stadt Bingen

Die naturnahe Spiellandschaft wurde aus zahlreichen Wünschen und Anregungen der Binger Kinder und Jugendlichen entwickelt und bildet die umliegende Rheinlandschaft nach. Der Wasserlauf bietet mit Wehren, Wasserpumpen, Wasserrädern, einer Archimedische Schraube und einem Holzfloß viele Spielmöglichkeiten.

Wasserspielbecken Lohrpark



Foto: komoot

Der Lohrpark ist die höchstgelegene Parkanlage in Frankfurt und bietet einen guten Blick auf die Mainmetropole, die Mainebene und den Taunus. Teil des weitläufigen Spielplatzes ist ein Wasserspielbecken, in dem es sich an heißen Tagen richtig gut planschen lässt.

Wasserspielplatz-Check








In jedem Darmstädter Stadtteil gibt es Wasserspielplätze – und ihr könnt sie diesen Sommer alle entdecken und genau unter die Lupe nehmen! Kopiert die Checkliste, verteilt sie an eure Freunde und Familie und kürt gemeinsam euren Favoriten.

Name & Alter: _____

Adresse: _____

Name Spielplatz _____

Allgemein

					
Sauberkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Größe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schatten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rutschfahrt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sitzmöglichkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abwechslungsreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toilette in der Nähe?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein			

Spielmöglichkeiten

Wasserläufe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fontänen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wasserräder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Staumöglichkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sand zum Matschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Würdest du wieder kommen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein		<input type="radio"/> Vielleicht	

Was macht am meisten Spaß? _____

Was könnte noch besser sein? _____

Insgesamt gefällt mir der Wasserspielplatz



Hier geht es zur digitalen Spielplatz-Karte der Stadt Darmstadt





AUF die Bücher! Fertig! Lies!

Die Kuratorinnen
Ilona Einwohlt und
Meike Heinigk



fratz präsentiert „Huch, ein Buch!“

14. Jugend- und Kinderliteraturfestival Darmstadt

Es ist wieder so weit: „Huch, ein Buch!“ geht in die nächste Runde! Eine ganze Woche voller Lesespaß und Literaturbegeisterung wartet auf Euch. Die Bücher sind ausgewählt, die Autorinnen und Autoren stehen in den Startlöchern und am 12. Mai kann's losgehen: Auf die Bücher! Fertig! Lies! Und das Festival hat schon was gewonnen. Nämlich, den diesjährigen Hessischen Leseförderpreis. Tadaa!

Lesen bewegt! Denn es geht dabei um so viel mehr, als nur Buchstaben zu entziffern und die Bedeutung von Wörtern zu erkennen. Lesen bedeutet auch, sich auf Neues einlassen zu können, Vorurteile zu überwinden, den eigenen Horizont zu erweitern und im Kopf beweglich zu bleiben. Lesen bedeutet, andere Perspektiven einzunehmen und sich in andere Menschen hineinzusetzen – im Austausch mit Buchstaben und Inhalten, mit Figuren und Geschichten, die einen berühren und faszinieren. Eine fast schon sportliche Herausforderung.

Und was gibt es Schöneres als Reise-, äh: Leseerlebnisse, die man mit anderen teilt? Genau um solche Gemeinschaftserfahrungen (man könnte auch Teambuilding sagen) geht es bei „Huch, ein Buch!“: Unsere Autorinnen und Autoren kommen mit den Kindern und Jugendlichen ins Gespräch, beantworten (fast) jede Frage und zeigen, dass die Beschäftigung mit Büchern und Inhalten mehr ist als langweiliger Deutschunterricht.

Dazu gehört auch die musikalische Inszenierung von Geschichten, die Auseinandersetzung mit Künstlicher Intelligenz und anderen Kulturen sowie das Hinterfragen von Vorurteilen und Geschlechterstereotypen. Letztlich geht es immer um Grenzerfahrungen im Leben, anhand derer man sich weiterentwickelt – beim Reisen, egal ob auf Papier, im Kopf oder physisch. Hauptsache, man bleibt in Bewegung und begreift: Leben ist Veränderung. Und das ist eine Chance!

Auf die Bücher!

Wir wünschen eine angenehme Lesereise durch unser Programm und hin zu den Veranstaltungen in Darmstadt.

Meike Heinigk und Ilona Einwohlt

hoffnung-fuer-kinder.de

Hoffnung für Kinder
Eine Stiftung der Volksbank Darmstadt Mainz eG

Wir machen Kinder ein bisschen glücklicher.

Spendenkonto
IBAN: DE46 5519 0000 0001 2560 15

PROGRAMM 12. bis 17. Mai

Montag, 12. Mai

Festivaleröffnung 9 Uhr

mit Schirmherrin
Barbara Akdeniz
Bürgermeisterin der
Wissenschaftsstadt Darmstadt

Sybille Hein

Freiheit

Eröffnung des Festivals mit Auto-
rinnenlesung, Musik und Bildern ab
5 Jahren
ab 5 Jahren | 1. - 3. Klasse
Centralstation, 9 und 11 Uhr

Scheune der Familie Gärtner –
Brandau
15 Uhr | Eintritt frei

Franziska Gehm

Ada und die künstliche Blöd- heit: Ein Roboter auf der Flucht

ab 10 Jahren | 4. - 6. Klasse
Nachbarschaftsheim im
Prinz-Emil-Garten, 9 und 11 Uhr

Dienstag, 13. Mai.

Maja Konrad

Henry Kolonko und die Sache mit dem Finden

Ab 9 Jahren | 3. - 5. Klasse
Volksbank Darmstadt | 9 Uhr

Anna Dimitrova

Kanak Kids

Ab 13 Jahren | ab 7. Klasse
Centralstation | 9 und 11 Uhr

Schreibwettbewerb des
Staatstheaters Darmstadt
und der Centralstation
Schreib Dich auf die Bühne
Preisverleihung und szenische Le-
sung ausgewählter Projektbeiträge
zum Thema „Worauf hoffen?“
Für Jugendliche und Erwachsene
Staatstheater Darmstadt –
Foyer Großes Haus, 19 Uhr
Eintritt frei

Mittwoch, 14. Mai

Compagnie Handmaids

Die kleine Hexe

Kindertheater für alle ab 5 Jahren
empfohlen für 1. - 2. Klasse
Centralstation, 9 und 11 Uhr



Ariane Grundies

Als Anders in mein Leben rollte

ab 9 Jahren | 3. - 5. Klasse
Stadtbibliothek, 9 und 11 Uhr

Donnerstag, 15. Mai

Eva Rottmann

Kurz vor dem Rand

ab 13 Jahren | ab 7. Klasse
Schlossmuseum Darmstadt,
9 und 11 Uhr

Zoran Drvenkar

Frankie und wie er die Welt sieht

Ab 11 Jahren | 5. - 7. Klasse
Programmkinno Rex | 9 und 11 Uhr

Stepha Quitterer

Pepe und der Oktopus auf der Flucht vor der Müllmafia

Ab 10 Jahren | 4. - 6. Klasse
Hessisches Landesmuseum, 11 Uhr

Freitag, 16. Mai

Nils Mohl

Wilde Radtour mit Velociraptorin

ab 6 Jahren | 1. - 3. Klasse
Ernst-Ludwig-Saal Eberstadt,
9 Uhr

Anne Becker

Milo tanzt

ab 10 Jahren | 5. - 7. Klasse
Motion Dance Studio | 9 und 11 Uhr

Josefine Sonneson

Wie man einen Bammel auf Hosentaschengröße schrumpft

ab 9 Jahren | 4. Klasse
Ernst-Ludwig-Saal, Eberstadt
11 Uhr

Nils Mohl

Engel der letzten Nacht

ab 14 Jahren | ab 8. Klasse
Literaturhaus
11 Uhr

Infos und Eintrittskarten

- Ticketpreise je Veranstaltung
VVK 5,40 € und TK 6 €
- Gruppentarif
Ermäßigter Preis für Schulklassen und
Kindergärten je Veranstaltung und
Ticket im VVK 4 €
- Anmeldung und Reservierung unter
Tel. 06151-7806-900 oder per Mail:
huch@centralstation-darmstadt.de
- Die Veranstaltungen sind bestuhlt,
freie Sitzplatzwahl!
- Einlass: 15 Minuten vor
Veranstaltungsbeginn.
- Die Autoren können auch direkt an
Schulen eingeladen werden!
- Alle Festivalbücher von „Huch, ein Buch!“
sind im Mai im Mittelpunkt in der Stadt-
bibliothek Darmstadt im Justus-Liebig-
Haus ausgestellt. Alle Medien können
sofort entliehen werden. Nur die Bücher
der aktuellen Festivalwoche sind erst ab
19. Mai entleihbar.
- Samstag, der 17. Mai, steht im Zeichen
von „Huch, ein Buch!“ unter dem Motto
„Auf die Bücher. Fertig. Lies.“ Gelesen
werden altersgerechte Bilderbücher, die
besondere Fragen stellen und sich die
Dinge genauer ansehen.
- Infos: auf Facebook/
HuchEinBuch oder
www.huch-ein-buch.de



Wir sind immer für euch da!



Büchergilde
Buchhandlung am Markt
Marktplatz 10
64283 Darmstadt
Telefon 0 61 51-29 52 96
buchhandlung@buch-am-markt.com

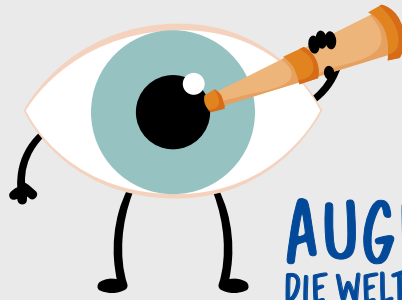
Bessunger Buchladen
Klein, fein, gleich nebenan
Heidelberger Str. 81B
64285 Darmstadt-Bessungen
Telefon 0 61 51-31 58 71
www.bessunger-buchladen.de

MIT ALLEN GESUNDEN SINNEN DIE WELT ERLEBEN

FLINKE AUGEN, HELLHÖRIGE OHREN UND FESTE ZÄHNE SIND WICHTIG FÜR DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG.

Von Anke Breitmaier

Großwerden ist eine unglaublich spannende Sache. Jeden Tag lernen Kinder etwas Neues dazu und erobern sich so die Welt. Dafür (ge-)brauchen sie all ihre Sinne – sehend, hörend, schmeckend und fühlend nehmen sie wahr, was um sie herum geschieht. Wie sich ihr Kind entwickelt, darauf achten Mamas und Papas sehr genau. Das ist auch gut so: Werden Probleme beispielsweise an Augen, Ohren und Zähnen frühzeitig erkannt, können sie ausgeglichen werden.



AUGEN DIE WELT IM BLICK

Die Äuglein blinzeln suchend umher, huschen unruhig nach rechts und links, bis sie Mamas Blick gefunden haben – dann geht ein Strahlen über Babys Gesichtchen und der niedliche Mund verzieht sich zu einem zahnlosen Lächeln. Solche ersten „Sehversuche“ von Säuglingen sind nicht nur Glücksmomente für Eltern, sondern auch wichtiges Training für die Babyaugen, damit sich deren Sehfähigkeit entwickeln kann.

Babys können von Geburt an „gucken“

Schon Neugeborene nehmen ihre Umgebung wahr, aber noch unscharf und unkoordiniert, denn die Sehschärfe wird allmählich ausgebildet. Auch das Zusammenspiel beider Augen muss sich erst entwickeln. Mit etwa einem Jahr erreichen Kinder rund 50 Prozent der Sehschärfe eines Erwachsenen. Richtig sehen zu können, ist für die geistige und motorische Entwicklung von Kindern essentiell. Sehprobleme sollten so früh wie möglich erkannt werden. Nicht nur, damit Kinder beste Entwicklungsvoraussetzungen haben, sondern auch, weil Sehprobleme bei jüngeren Kindern oft besser behandelt werden können als bei älteren.



Das Problem: Sehprobleme sind nicht immer offensichtlich

Oft gleicht ein Auge die Schwäche des anderen aus, sodass es Kindern gar nicht auffällt. Kleinkinder können ihre Sehdefizite außerdem noch nicht artikulieren, auch darum besteht die Gefahr, dass Eltern lange nicht bemerken, dass ihr Kind schlecht sieht. Hier hilft genaues Beobachten: Wer bemerkt, dass sein Kind Bilder oder Spielzeug ganz nah vor die Augen hält, oder sich häufig die Augen reibt, sollte das augenärztlich untersuchen lassen.

Weitsichtig oder kurzsichtig?

Weitsichtigkeit entsteht, wenn der Augapfel zu kurz ist oder die Brechkraft des Auges zu schwach, wodurch nahe Objekte unscharf erscheinen. Kurzsichtigkeit tritt auf, wenn der Augapfel zu lang oder die Brechkraft zu stark ist, entfernte Objekte wirken dann unscharf.

Weitsichtige Kinder halten Bücher oft weiter weg oder vermeiden Naharbeiten, da sie dabei schnell müde werden oder Kopfschmerzen bekommen. Kurzsichtige Kinder dagegen blinzeln häufig, kneifen die Augen zusammen oder rücken sehr nah an Bücher, Tablets oder den Fernseher heran, weil entfernte Dinge verschwommen erscheinen.

Die richtige Brille fürs Kind: stabil und mit guten Gläsern

Falls ein Kind eine Brille braucht, sollte diese stabil und aus bruchsicherem Material sein. „Eine gute Kinderbrille ist leicht und sitzt stabil im Gesicht“, fasst Anja Resigkeit vom Sehzentrum Resigkeit in Darmstadt zusammen. Die Fassung müsse optimal passen, damit das Kind auch bei Blickbewegungen durch die Brille gucke und nicht daran vorbei. „Die Gläser müssen klar und deutlich sein, damit Kinder sich gut in die Augen schauen können“, sagt die Augenoptikermeisterin. Deshalb sei eine Entspiegelung gerade bei Kinderbrillen wichtig. Für ganz Kleine gebe es spezielle Modelle: Babybrillen seien häufig scharnierlos und aus gummiartigem Kunststoff, bei Klein- und Schulkindern kommen idealerweise Materialien wie TitanFlex zum Einsatz. „Die Brille federt dann mehr und verbiegt weniger.“

Kann man schlechtes Sehen bei Kindern stoppen?

Kurzsichtigkeit könne man nicht aufhalten, sagt die Augenoptikerin. „Aber man kann die Geschwindigkeit des Augapfelwachstums reduzieren, sodass sich das Wachstum normalisiert.“ Durch spezielle Gläser oder auch Kontaktlinsen für Kinder und Jugendliche könne die progressive Kurzsichtigkeit gebremst werden. Bei der sogenannten Längenmyopie, einer Form der Kurzsichtigkeit, bei der das Auge zu lang gewachsen ist, können gezielte Maßnahmen das Risiko späterer Augenkrank-

WENN DIE OHREN NICHT FILTERN KÖNNEN, WANDERN DIE AUGEN AB



fratz im Interview mit Cordula Helbling, Augenoptikermeisterin und Trainerin für visuell-auditive Wahrnehmung, die seit über zehn Jahren Kindern bei der Verbesserung ihrer Wahrnehmung hilft. Seit 2023 testet sie in ihrer eigenen Praxis die altersgerechte Entwicklung der Augen, der Ohren und auch des Gleichgewichtes und das damit verbundene Zusammenspiel dieser Sinne.

Wie hängen Sehen und Hören denn zusammen, wie beeinflussen sich die Sinneswahrnehmungen gegenseitig?

Unser Gehirn muss die Informationen von den verschiedenen Sinnen zusammenfügen, um eine umfassende Wahrnehmung der Umgebung zu ermöglichen. Sehen und Hören sind dabei die zwei wichtigsten Sinne. Wir bekommen zwar etwa 80 Prozent unserer Informationen über die Augen, aber die Ohren sind unser kontinuierlicher Warnsinn. Sie sind 24 Stunden am Tag aktiv und sollen uns helfen, potenzielle Gefahren zu erkennen. Das Zusammenspiel dieser beiden Sinne ist besonders wichtig, wenn es darum geht, zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden. Wenn die Ohren noch nicht gelernt haben, das zu unterscheiden, kann dies zu einer Beeinträchtigung der visuellen Aufmerksamkeit, sprich der Augen, führen.

Können Sie da mal ein Beispiel nennen?

Eines dafür ist das Verhalten in einem Klassenzimmer. Wenn die Ohren noch nicht trainiert sind, wichtige von unwichtigen Geräuschen zu unterscheiden, kann jedes unerwartete Geräusch dazu führen, dass die Augen kurzzeitig von der Aufgabe abgelenkt werden. Die Augen verlassen also das Heft oder die Tafel, um die vermeintliche Gefahr zu überprüfen, und müssen dann mühsam wieder die richtige Stelle im Heft oder an der Tafel wiederfinden. Dieser Prozess beeinträchtigt die Konzentration und das Lernen erheblich.

Für die Entwicklung dieses Prozesses dürfen die Kinder sich von Natur aus zwischen vier und 14 Jahren Zeit lassen. Aber in der Regel fordert die Schule bereits zuvor, z. B. bei Textaufgaben, diesen Prozess des analytischen Sehens und Hörens ein.

Für Kinder gibt es Vorsorgeuntersuchungen, bei denen Augen und Ohren überprüft werden. Wann sollten Kinder zu einer zusätzlichen Kontrolle zu Ihnen kommen?

Das ist richtig, bei den Vorsorgeuntersuchungen wird die Funktionstüchtigkeit von Augen und Ohren überprüft. Aber es wird eben nicht die Wahrnehmung, also das Zusammenspiel

dieser Sinnesorgane getestet. Kinder sollten zu einer zusätzlichen Kontrolle kommen, wenn bestimmte Anzeichen auf eine mögliche Verzögerung der Wahrnehmungsentwicklung hinweisen. Das können zum Beispiel Lern- und Konzentrationsstörungen, Kopfschiefhaltung, Lichtempfindlichkeit, kurzer Lese- und Schreibabstand oder Buchstabenverwechslungen sein.

Sehen ist ein komplexer Prozess, der sich erst entwickeln bzw. erlernt werden muss.

Deshalb bedeutet eine gute Sehleistung nicht automatisch auch eine gute Wahrnehmung.

Für eine gute automatisierte Wahrnehmung (analytisches Sehen) müssen folgende Prozesse vollständig erlernt worden sein: Folgebewegungen der Augen und Blicksprünge, Winkeleinstellungen, Scharfstellen und Zusammenarbeit der beiden Augen (3-D-Sehen).

Sonst können sich die Augen verirren, dann tanzen die Buchstaben, man steht im Nebel und die Buchstaben sind verbroht.

Das ist mal ein anschauliches Beispiel dafür, wie das dann aussehen kann.

Können Sie Kinder behandeln, wenn die Tests Defizite aufweisen?

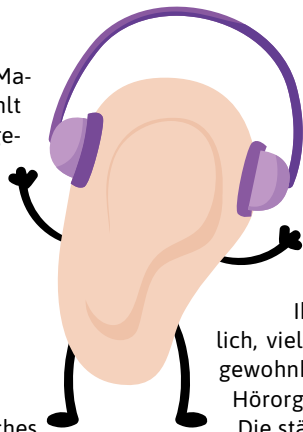
Wenn sich in einem der getesteten Bereiche eine Verzögerung der Entwicklung zeigt, kann diese in einem individuellen Wahrnehmungstraining nachgearbeitet werden. Die Dauer des Trainings ist unterschiedlich, dabei kommt es auf die jeweils benötigten Entwicklungsprozesse an. Die Trainings werden darum immer an jedes Kind einzeln angepasst.

Kontakt

Auge & Ohr – Lernen mit allen Sinnen
Praxis für visuell-auditives Wahrnehmungstraining
Inhaberin Cordula Helbling
Heidelberger Landstraße 221 a
64297 Darmstadt

Telefon: 06151 95 56 45
E-Mail: kontakt@aoo-da.de
Web: www.augeundohr-darmstadt.de

heiten wie Netzhautablösung oder Makuladegeneration senken. „Hier zählt jede Dioptrie!“ So ein Myopie-Management bietet Anja Resigkeit für Kinder an – darunter versteht man das Bremsen der schnell wachsenden Kurzsichtigkeit (Myopie).



OHREN GENAU HINGEHÖRT!

Das Gehör spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Kindern.

Ihre Ohren sind sehr empfindlich, viele unserer modernen Lebensgewohnheiten setzen ihre kleinen Hörorgane gewaltig unter Druck.

Die ständige Geräuschkulisse in der Schule, Beschallung an öffentlichen Orten, laute Musik über Kopfhörer, Lärm durch Fernseher, Tablets oder Verkehr und sogar das häufige Benutzen von Wattestäbchen stressen das Gehör. Auch häufiger Schnupfen oder unbehandelte Ohrinfektionen belasten das empfindliche Innenohr.

Damit Kinderohren nicht das Hören vergeht

Babys kommen mit einem gut entwickelten Gehör zur Welt, es ist sogar schon ab dem sieb-

ten Schwangerschaftsmonat aktiv. Säuglinge hören hohe Töne besser als tiefe und erkennen vertraute Stimmen, besonders die der Mutter. Anfangs ist ihr Gehör noch gedämpft, da das Mittelohr von Fruchtwasser befreit werden muss. In den ersten Monaten verfeinert sich das Hören dann schnell. Je mehr Kinder lauten Geräuschen ausgesetzt sind, desto mehr wird ihr Gehör beansprucht. Diese anhaltende Lärmbelastung kann nicht nur das Hörvermögen beeinträchtigen, sondern auch Stress und Konzentrationsprobleme verursachen.

Viel draußen spielen, Sehastand einhalten

Studien belegen, dass auch tägliches Spielen im Freien das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit eindämmen kann, mindestens zwei Stunden sollten es sein. Optimale Helligkeit und die echte Feineinstellung geben dem Auge nämlich die richtigen Anreize, nicht mehr zu wachsen. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass intensive Naharbeit – sei es beim Lesen, bei der Nutzung eines Tablets oder beim Schreiben – auf maximal 1,5 Stunden täglich – zusätzlich zu den Hausaufgaben – begrenzt wird. „Dabei ist ein Abstand von etwa 35 bis 40 Zentimetern ideal, um die Augen nicht zu überanstrengen“, erklärt die Augenoptikermeisterin Anja Resigkeit.

Direkt im Ohr kann direkt schaden

Ein Problem sind auch die bei Kindern beliebten In-Ear-Kopfhörer. Sind sie zu laut eingestellt und werden zu lange getragen, können dauerhafte Hörschäden entstehen. Denn über die Hörstöpsel im Gehörgang werden die Schallwellen direkt ins Ohr gesendet, wo sie das empfindliche Gewebe im Innenohr schädigen können. Besonders gefährlich ist das, weil das Gehör von Kindern und Jugendlichen noch in der Entwicklung ist.

DIE WICHTIGSTE EMPFEHLUNG: KINDERZÄHNE ABENDS KONSEQUENT NACHPUTZEN



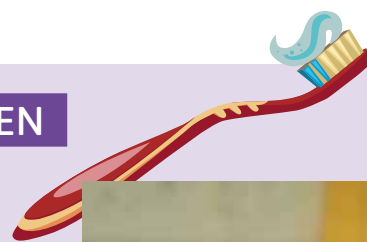
fratz im Interview mit der Zahnärztin **Dr. Antje Hesse**, Leiterin der Kinderzahnheilkunde im MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen in Darmstadt.

Welche zahnmedizinischen Herausforderungen – abgesehen von Karies – begegnen Ihnen in der Kinderpraxis, fallen dabei auch aktuelle Trends auf?

Neben dem Problem der frühkindlichen Karies, an der 14 Prozent aller Dreijährigen leiden, kommen bereits vorher schon auf Empfehlung des Kinderarztes oder der Hebamme die allerkleinsten Patienten zu uns: Säuglinge, oft erst ein paar Tage alt, mit stark verkürztem Zungenbändchen, das chirurgisch durchtrennt werden muss, damit keine Still-, Trink- und später Sprachprobleme und Einschränkungen in der Lautbildung auftreten. Hier helfen wir sehr gerne und gehen einfühlsam auf die Eltern und das Kind ein. Dies ist unser Hauptaugenmerk, auch bei der Behandlung älterer Kinder und altersentsprechend auch der Jugendlichen, die mit anderen Problemen zu kämpfen haben, wie z. B. Zahnfehlstellungen oder Schmelzbildungsdefekte der bleibenden Zähne. Auch hier ist neben der Behandlung ein sorgsamer Umgang unabdingbar.

Wenn bereits die Milchzähne von Karies befallen sind, wie kritisch ist das langfristig – und gibt es noch effektive Maßnahmen, um das Ruder herumzureißen?

Das ist sehr kritisch und kann gravierende Folgen haben, da die bleibenden Zähne geschädigt werden können. Oft hört man den Irrglauben, die Milchzähne fallen ja eh aus. Das Problem dabei: Sie fallen nicht alle gleichzeitig aus, sondern erst nach und nach in einem langen Zeitraum vom sechsten bis zum 12. Lebensjahr. Jede noch so kleine Karies sollte zeitnah behandelt werden, um die restlichen Zähne zu schützen und weitere Infektionen durch Bakterien zu vermeiden. Ein regelmäßiger Zahnarztbesuch, gründliches Zähneputzen und Nachputzen der Eltern, die Verwendung von Zahnpasta mit Fluorid sowie Wasser als Hauptgetränk können das Risiko stark minimieren. Auch einfache Tricks wie das kurze Ausspülen mit Wasser nach jedem Essen, das Mitputzen der Zunge, die Verwendung von Kinderzahnpasta und das Benutzen von eigenem Besteck,



Öfter leiser machen!

Empfehlenswert sind spezielle, kindgerechte (Over-Ear-)Kopfhörer mit Lautstärkebegrenzung, da dies den Druck im Ohr verringert. Zu lautes Hören kann die Fähigkeit beeinträchtigen, feine Unterschiede in Lauten zu erkennen, was für die Sprachentwicklung wichtig ist. Konzentrationsstörungen oder Probleme beim Sprachverständnis sind auch möglich, da das Ohr bei einer Schädigung nicht mehr in der Lage ist, alle Klangnuancen klar zu erfassen.

ZÄHNE GESUNDE ZÄHNCHEN ZEIGEN

Pflegebedürftig ab Zahn #1

Der Durchbruch der ersten Milchzähne im Alter von etwa sechs Monaten ist für Eltern ein besonderes Erlebnis. Nicht nur, weil das Zahnen mitunter von unruhigen Nächten und viel Geschrei begleitet wird. Es ist faszinierend zu be-

obachten, wie sich die winzigen Milchzähne im Kiefer nach oben durch das Zahnfleisch schieben, bis sie zum Vorschein kommen. Die Milchzähne sind von Geburt an im Kiefer angelegt, die Schneidezähne im Unterkiefer schaffen zuerst den Durchbruch, dann folgen die Eck- und Backenzähne.



Zähne in Zahlen: vom ersten Durchbruch bis zum Weisheitszahn

Mit zweieinhalb bis vier Jahren sind dann alle 20 Milchzähne da. Zwischen sechs und acht Jahren fallen diese ersten Zähnchen nach und nach aus: Zuerst die Schneide-, danach Eck- und Backenzähne. Sie machen Platz für die bleibenden Zähne. Übrigens: Erst mit 15 Jahren ist das Erwachsenengebiss mit insgesamt 32 Zähnen vollständig ausgebildet. Wobei nicht jeder auf diese Zahnzahl kommt, denn nicht alle Menschen haben vier Weisheitszähne, bei man-

chen wachsen nur ein oder zwei, bei anderen gar keine. Diese hintersten Backenzähne im Gebiss brechen meist zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr durch, können aber auch später, sogar noch in höherem Alter z. B. mit 40 Jahren wachsen.

Bis zum achten Lebensjahr sollten Eltern nachputzen

Milchzähne haben eine dünnere Zahnschmelzschicht, deswegen sind sie kariesanfälliger und können eher beschädigt werden als bleibende Zähne. Sie dienen als Platzhalter für die nachfolgenden Zähne und gefährden diese, wenn sie von Karies betroffen sind. Denn die Kariesbakterien können sich in der gesamten Mundhöhle ausbreiten. Deshalb müssen sie gründlich geputzt werden: sobald die ersten Zähne durchbrechen mindestens einmal täglich mit einer weichen, angefeuchteten Kinderzahnbürste und einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Bis das Kind ordentlich und sauber in Schreibrschrift schreiben kann, was meist erst nach dem zweiten Schuljahr, also im Alter von ca. acht Jahren der Fall ist, sollten Eltern immer nachputzen.



Teller und Becher minimieren das Risiko der Ansteckung und Ausbreitung einer Karies erheblich.

Liegt eine Neigung zu Zahnproblemen in der DNA? Erben Kinder schlechte Zähne oder spielen Zahnpflege, Ernährung und Umweltfaktoren die Hauptrolle?

Karies an sich ist nicht erblich, allerdings spielen Faktoren wie die Härte und Zusammensetzung des Zahnschmelzes, der Bakterienflora der Mundhöhle, die Speichelzusammensetzung und schlechte Ernährungs- und Putzgewohnheiten eine große Rolle. Auch das Immunsystem hat einen gewissen Einfluss auf die Schwere und den Verlauf. Jedoch: Die Bakterien selbst und nicht die genetische Voraussetzung lösen die Karies aus. Es ist daher außerordentlich wichtig, eine gründliche Mundhygiene zu betreiben.

Können präventive Maßnahmen wie Fluoridierung und Fissurenversiegelung frühzeitig eine dauerhafte Schutzbarriere für Kinderzähne bilden?

Ja, absolut! Die lokale Fluoridierung zum Beispiel wird von unserem staatlichen Gesundheitssystem sogar unterstützt: Neben der häuslichen Nutzung von Zahnpasta mit Fluorid und fluoridhaltigem Speisesalz haben alle Kinder ab sechs Jahren sogar das Recht auf eine halbjährliche Individualprophylaxe in der Praxis, bei der mit dem Kind die Putztechnik geübt und ein Mundhygienestatus erstellt wird und anschlie-

ßend eine lokale Fluoridierung aller Zähne erfolgt. Das ist ein tolles Programm, was die Kinder gern bereitwillig mitmachen, gerade weil sie da auch mal wirklich was mitmachen können. Die Zähne werden angefärbt, das ist spannend zu beobachten und man sieht genau, ob gut geputzt wurde oder nicht. Auch durch die Versiegelung von Zähnen senkt man das Kariesrisiko enorm. Dabei werden die tiefen, für die Zahnbürste schlecht erreichbaren Furchen und Rillen des Zahnes mittels Fissurenversiegler zugedeckt, was für die Kinder wirklich ganz einfach und völlig schmerzfrei ist und zudem jahrelang hält.

Wie fördern Eltern die Zahngesundheit ihrer Kinder, was ist Ihre wichtigste Empfehlung?

Die wichtigste Empfehlung für die Eltern ist, die Kinderzähne jeden Abend konsequent mit fluoridhaltiger Zahnpasta nachzuputzen, von allen Seiten inklusive der Zunge, auch wenn man müde ist. Das macht so viel aus! Und nachts: Nur Wasser trinken!

Kontakt

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen
Zentrum für Zahngesundheit
Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt

Telefon: 06151 21202
E Mail: info@baumstieger.de
Web: www.baumstieger.de

JUNGE ELTERN IM STRESS



WENN DAS BABY STÄNDIG SCHREIT,
SICH NICHT BERUHIGEN LÄSST,
KANN DAS ELTERN ENORM BELASTEN.
DOCH ES GIBT UNTERSTÜTZUNG:
IN SCHREIAMBULANZEN
ERHALTEN ELTERN
KOSTENLOSE BERATUNG.

Ein Beitrag von Thea Wittmann

Mia schreit wie am Spieß. Sie ballt die Fäustchen und zieht die Beine an. Ihr süßes Gesicht ist verzerrt und rot. Wieviel Kraft das Schreien kostet, sieht man ihr an. Kinderwagen fahren, für eine Einkaufsrunde ins Tragetuch packen – all das bringt nur für kurze Zeit Entspannung. Kaum aus dem Wagen oder dem Tuch heraus, beginnt das Brüllen von neuem. Den Schnuller spuckt Mia sofort wieder aus. Wenn sie schläft, dann nur kurz – meist vor Erschöpfung.

Mia ist ein Schreikind, und diese Tatsache ist für ihre Eltern Verena und Max ein enormer Kraftakt. Ein Besuch der Eltern-Kind-Gruppe? Undenkbar. Großeltern oder Freunde, die die Eltern für ein paar Stunden entlasten könnten? Die sind zurückhaltend, denn sie merken, dass sich das Baby weder durch gutes Zureden noch durch Beschäftigung beruhigen lässt

Das Schlimmste daran: Verena und Max stecken in einem Teufelskreis aus Schreien, Verzweiflung, Wut und Ablehnung. Max fühlt sich hilflos mit dem weinenden Bündel im Arm.

WAS BEDEUTET SCHREIKIND?

Alle Babys weinen, etwa wenn sie hungrig sind, wenn sie ein Schmerz plagt oder vor Müdigkeit. Das ist völlig normal. Ein schreiender Säugling gilt nach der sogenannte Dreierregel als „Schreibaby“, wenn er ohne ersichtlichen Grund mehr als drei Stunden am Tag an mehr als drei Tagen in der Woche weint, und dieses Schreien über einen Zeitraum von mehr als drei Wochen anhält. Typischerweise beginnt das anhaltende Weinen ab der zweiten Lebenswoche und kann bis zum Ende des dritten Monats andauern. Schreibabys haben Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen oder einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln.

SIND DREIMONATSKOLIKEN SCHULD?

Ein gängiger Erklärungsversuch für das Schreien der Kleinen bis zum dritten Lebensmonat lautet „Dreimonatskoliken“. Tatsache ist, dass das Verdauungssystem eines Babys noch nicht ausgereift ist. Blähungen verursachen Bauchschmerzen – und durch das ständige Luftschlucken beim Schreien werden diese noch verstärkt. Doch heute sind Mediziner davon überzeugt, dass nicht Darmkoliken hinter anhaltendem Schreien stecken, sondern dass frühkindliche Regulationsstörungen dafür verantwortlich sein können. Denn so paradox es klingen mag: Vielen Schreibabys fehlt Ruhe, besser gesagt: die Fähigkeit, sich zu beruhigen. Sie stehen unter Stress, und daran ist häufig eine Reizüberflutung schuld. Denn Neugeborene sind noch nicht „bereit“ für die große Welt, die zu viele Einflüsse bietet, als dass ein kleiner Kopf sie alle verarbeiten könnte. Das macht vor allem sensiblen Babys zu schaffen. Ihr Ventil: stundenlanges Brüllen statt Schlafen. Schreibabys sind also nicht wütend, sondern ruhelos und müde.

Im Schreien und Weinen äußern sie ein dringendes Bedürfnis, auf das sie ihre Eltern aufmerksam machen. Liebe sich das in Worte fassen, dann etwa so: „Ich finde mich nicht zurecht. Irgendetwas stimmt nicht. Ich brauche eure Hilfe.“ Und dass es für Eltern so unerträglich ist, ihr Baby weinen zu hören, ist ein kluger Schachzug der Natur. Schreien ist für Babys überlebenswichtig. Wie sonst sollten sie auf sich aufmerksam machen? Es ist der einzig mögliche Weg, um zu zeigen, dass sie Zuwendung brauchen, dass irgendetwas sie aus dem Gleichgewicht bringt.



SCHREIBABYAMBULANZ

HILFT VERZWEIFELTEN ELTERN

Wenn der Kinderarzt organische Ursachen für das Schreien ausschließen kann, hilft möglicherweise ein Gespräch in der Schreiambulanz. Das Angebot ist eine Soforthilfe für Familien, die sich zunehmend verunsichert, erschöpft, hilflos fühlen und fast verzweifeln. Es kann den Druck aus der Situation zu nehmen. Eltern dürfen zwar keine Patenrezepte erwarten, aber Ansatzpunkte und konkrete Hilfe, wie sich die Situation zuhause bessern kann. Sie lernen, kindliche Reaktionen und Signale richtig deuten zu können und den Tagesablauf zu gestalten, etwa durch Beruhigungshilfen, entspannte Essenssituationen, Spielen, Einschlafrituale.

Gegenseitige Pausen und Unterstützung aus der Familie

Verena kann in der Beratung loswerden, was sie belastet: dass sie enttäuscht ist, obwohl Mia ein absolutes Wunschkind ist. Dass das Schreien sie wütend macht und komplett überfordert. Dass sie Angst hat, zu versagen. In den Gesprächen wird klar, dass es keine einfachen Lösungen gibt. Doch Verena und Max setzen jetzt die alltagspraktischen Tipps um: Sie führen ein Schlafprotokoll, beobachteten genau, in welchen Situationen das Schreien schlimmer oder besser wird und was Mia hilft, sich zu beruhigen. Sie lernen, ihre schreiende Tochter das Gefühl von Sicherheit und Nähe zu geben, sie sanft in den Arm zu nehmen. Und sie verschaffen sich gegenseitig Pausen und holen sich Unterstützung von der Familie. Zu wissen, dass sie nicht alleine sind, dass auch andere Eltern diese Erfahrung machen, ist ein zusätzlicher Trost.

Das Schreien hat nicht aufgehört, aber es ist weniger geworden und ist mittlerweile leichter zu ertragen. Mia verweigert weiterhin einen Schnuller, aber sie nuckelt an Max' Finger und kommt dadurch für kurze Phasen zur Ruhe. Der Alltag hat sich spürbar verbessert.

Hilfe und Adressen erhalten betroffene Eltern etwa hier:

MenschensKinder Darmstadt Familienwerkstatt
Siemensstraße 3 | 64289 Darmstadt
Charlotte Weidenhammer
Tel.: 061/513604595
Constanze Motz
info@menschensKinder-darmstadt.de
www.menschensKinder-darmstadt.de

Carolien Rens
Frankfurter Str. 44
64293 Darmstadt
Tel: 06151-78 54 446
info@osteopathie-rens.de

WIE KANN ICH MEIN BABY BERUHIGEN?

TIPPS AUS DER SCHREIAMBULANZ

- **Routine:** Ein verlässlicher Tagesrhythmus mit regelmäßig Ruhephasen gibt Sicherheit und führt auf längere Sicht zu besserem Ein- und Durchschlafen.
- **Tempo raus:** Für den Säugling ist alles neu, er ist von den vielen Eindrücken schnell überfordert. Deshalb sollten Eltern dieser besonders empfindsamen Babys schnelle Wechsel vermeiden, weniger Input an Spielen und Ablenkung bieten, nicht zu viele Aktivitäten planen.
- **Auszeiten:** Verwandte und Freunde können sich stundenweise um das Baby kümmern und die Eltern entlasten.
- **Reize minimieren:** Zu viele Geräusche, Gerüche, Licht können Kinder stressen, besonders wenn sie sehr sensibel auf ihre Umwelt reagieren.
- **Körperkontakt:** Nehmen Sie ihr Baby liebevoll in den Arm, nicht nur wenn es schreit.
- **Singen und beruhigende Musik:** Musik kann Babys länger beruhigen als Reden.
- **Warmes Bad vor dem Schlafengehen:** Ein Bad mit anschließender sanfter Bauchmassage wirkt entspannend
- **Fahrt im Kinderwagen:** Viele Kinder schlafen bei einem Spaziergang im Kinderwagen durch das sanfte Schaukeln ein.
- **Geduld:** Probieren Sie nicht alle Beruhigungsmethoden auf einmal aus. Geben Sie dem Kind Zeit zu reagieren.
- **Ruhe bewahren:** Auch wenn es schwerfällt: die Ruhe, die Sie ausstrahlen, überträgt sich auf Ihr Baby.

Für eure Gesundheit ...

- Aquatraining & AquaFit für 2
- RückenFit & Rückentraining am Gerät
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs
alle Gesundheitskuren nach §20 SGB V verschrieben und anerkannt/gültig
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Säuglings- & Kleinkinderschwimmen
- Kinderschwimmen
- Meerjungfrauenschwimmen
- Kindergeburtstag



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim

www.familiengesundheitszentrum.de

Ratlos? Das **Eltern-Stress-Telefon** kann Sie unterstützen:

0 61 51 - 360 41 50

dienstags 10.00 – 12.00 Uhr, donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Jedes Gespräch wird vertraulich behandelt!



Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

Deutscher Kinderschutzbund
BV Darmstadt e.V.
Holzhofallee 15, 64295 Darmstadt
www.kinderschutzbund-darmstadt.de

profamilia

Darmstadt/Bensheim



Fragen zu Schwangerschaft,
Sexualität oder Partnerschaft?

Wir sind für Sie da:

Mo. – Mi.: 9 – 12 Uhr & 15 – 18 Uhr
Do. 9 – 12 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr
Fr. 9 – 12 Uhr

Landgraf-Georg-Str. 120 | 64287 Darmstadt
06151 – 42 94 20 | Mail: darmstadt@profamilia.de

Brei oder Baby Led Weaning?

Warum nicht einfach beides?

Wenn es um das Thema Beikost geht, scheiden sich die Geister. Die einen plädieren für Brei, die anderen für Fingerfood im Rahmen von Baby Led Weaning. Warum sich die beiden Methoden nicht gegenseitig ausschließen und eine Kombination sogar in einigen Fällen sinnvoll ist, erklären Expertinnen des Netzwerks „Gesund ins Leben“.

Ein Gastbeitrag von Autorin Anja Janßen
vom

KÄNGURU
STADTMAGAZIN FÜR FAMILIEN IN KÖLN BONN





Die Familie sitzt um den gedeckten Tisch, unsere Jüngste, sechs Monate alt, auf meinem Schoß. Mit großen Augen beobachtet sie unsere Gesichter und ahmt Kaubewegungen nach. Dann schnell ihr kleines Händchen nach vorne und sie greift auf meinen Teller. Mein Käsebröt hat ihr Interesse geweckt. Klarer Fall: Dieses Kind ist bereit für die Beikost und zeigt die typischen „Beikostreifezeichen“ – heißt: Interesse an fester Nahrung, Kaubewegungen und Gegenstände zum Mund führen. Vor allem aber schieben beikostreife Kinder feste Nahrung nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund.

Wann genau der richtige Zeitpunkt für die Beikost gekommen ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Spätestens mit Beginn des siebten Lebensmonats, frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats empfehlen Experten die Einführung fester Nahrung ergänzend zur Muttermilch oder Flaschennahrung. Doch warum reicht Milch allein irgendwann nicht mehr aus? „Das liegt an dem steigenden Nährstoffbedarf des Kindes, vor allem an Eisen“, erklärt Monika Cremer, Ernährungswissenschaftlerin beim Netzwerk „Gesund ins Leben“ der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. „Der Energiebedarf des Kindes steigt durch das Wachstum“.

Füttern mit Brei: die bewährte Methode

Brei gilt in Deutschland als die herkömmliche Methode, um Kinder an feste Nahrung heranzuführen. Experten empfehlen mit einem Gemüse-Kartoffel-Brei einzusteigen, der mit Fleisch, Fisch oder Getreide angereichert wird. Etwa einen Monat später folgt der Milch-Getreide-Brei und weitere vier Wochen später der milchfreie Getreide-Obst-Brei. So ersetzen Eltern ganz schematisch nach und nach die Milchmahlzeiten. Die Rezepte beruhen auf wissenschaftlichen Berechnungen des Nährstoffbedarfs sowie auf studiengeleiteten Ernährungsplänen. Federführend beteiligt an solchen Erkenntnissen sind in Deutschland das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und das Netzwerk „Gesund ins Leben“.

Baby Led Weaning: Fingerfood für das Kind

Doch inzwischen gibt es noch eine weitere Methode, um Kinder an feste Nahrung zu gewöhnen: Baby Led Weaning (BLW) – entwickelt von der britischen Hebamme Gill Rapley, die ihr Konzept im Jahr 2008 im Rahmen eines Buchs veröffentlichte. Hier wird auf den weit verbreiteten Babybrei völlig verzichtet. Stattdessen nimmt sich das Kind Fingerfood vom Tisch, wes-

halb der Begriff Baby Led Weaning so viel bedeutet wie „vom Baby gesteuerte Entwöhnung von der Muttermilch“. Das Credo lautet hierbei: Eltern schieben ihrem Kind nichts in den Mund – schon gar keinen Löffel.

„Häufig kommt es im Umkehrschluss zu der Annahme, dass mit dem Brei die Mutter bestimmt“, so Monika Cremer. „Aber so ist das Zufüttern mit Brei nicht gemeint. Auch hier sollen Eltern die Signale des Kindes beachten“. Dreht das

Hochstuhl

Wann dürfen Babys im Hochstuhl sitzen?

Es kommt vor allem auf die körperliche Entwicklung des Babys an, ab wann ein Hochstuhl zum Sitzen geeignet ist. Sobald Das Baby frei sitzen kann, sich also selbst hinsetzen kann, ist es so weit. Vorher darf ein Baby für höchstens für wirklich kurze Zeiträume in den Hochstuhl, wenn es mit Unterstützung, wie etwa einem Kissen, aufrecht sitzen kann.

PARTYLOCATION GESUCHT?

Miete deinen Raum für deine Party – Für Kinder von 1 – 8 Jahren

5 m langer Indoorspielplatz
Reitpferde & Rutschautos
XXL-Bausteine
Mini Basketballkorb
Spielküche & Eiswagen, uvm.

NUR FÜR DICH



Jetzt Wunschtermin sichern

Infos, Preise & virtueller Rundgang:

www.rambazambaparty.de

Promenadenstraße 8, 64625 Bensheim



Bist du bereit für unsere Kleinsten das **GRÖßTE** zu sein?

Du hast eine Ausbildung zum/zur Erzieher/in oder eine ähnliche Qualifikation und suchst einen Job, der Dich erfüllt? Du bist gerne in Bewegung und hast eine Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern? Du wünschst Dir einen modernen und innovativen Arbeitgeber und möchtest Teil der Purzelburg-Familie werden? Dann bewirb Dich JETZT in der Purzelburg!

Kita Purzelburg gGmbH

Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt

06151/3919225 · info@purzelburg.de · www.purzelburg.de



Kind den Kopf weg, signalisiert es, dass es satt ist. Und darauf sollten Eltern hören, auch wenn sie sich noch über ein paar weitere Löffel Brei gefreut hätten. Beide Konzepte sehen somit vor, dass das Kind entscheidet, ob und wieviel es isst.

Vielfalt ist das Stichwort

Einen festen Ernährungsplan zur Deckung des Nährstoffbedarfs gibt es bei Baby Led Weaning nicht. Ein- bis fünfmal am Tag bieten Eltern ihrem Kind eine Vielfalt an Lebensmitteln in weicher Stückform an und das Kind entscheidet, was es davon zu sich nimmt. Hierbei eignen sich weiches Gemüse, gekochte Nudeln, Brot, gekochter Fisch, durchgegarnte Eier, reifes, weiches Obst, Ofengemüse in Pommesform, Avocado, Banane, gedünsteter Apfel und vieles mehr – die Bandbreite soll breit sein. Denn nur eine ausgewogene Ernährung stillt den Nährstoffbedarf – und hier setzen auch die Bedenken von Expertinnen und Experten an. „Baby Led Weaning ist ein offenes System ohne Regeln“, sagt Monika Cremer. „Ob die Ernährung ausgewogen ist, hängt vom Angebot der Eltern ab und davon, was das Kind letztendlich isst.“

Damit ein Kind nicht einseitig zugreift, muss es somit ein großes Interesse für verschiedene Lebensmittel mitbringen. Und damit es wirklich satt wird, muss es sich einige Zeit konzentrieren können. Weitere Voraussetzungen sind, dass ein Kind Stücke zum Mund führen und aufrecht frei sitzen kann.

Neuseeländische Studie zur Verschluckungsgefahr

Der aufrechte Sitz ist besonders wichtig, um der Verschluckungsgefahr entgegenzuwirken, weshalb auch harte und kleine Stücke wie Nüsse, Beeren oder Popcorn ein Tabu sind. Selbstverständlich darf das Kind nur unter Aufsicht essen – was im Übrigen natürlich auch ein Grundsatz der Brei-Methode ist. Werden diese Sicherheitsmaßnahmen von Eltern beachtet, ist laut einer Studie aus Neuseeland zur sogenannten BLISS-

Methode – ein Beikost-Konzept, das mit Baby Led Weaning gleichzusetzen ist – kein erhöhtes Risiko für Verschlucken gegeben. Die BLISS-Kinder aktivierten in der Studie ihren Würgereflex mit sechs Monaten häufiger, mit acht Monaten jedoch seltener als Kinder der breigefütterten Kontrollgruppe. Außerdem haben Eltern bei der BLISS-Methode ihre Kinder im Alter von elf Monaten doppelt so häufig beim Essen begleitet, als Eltern von Kindern der Kontrollgruppe.

Viele Studien zum Thema Baby Led Weaning oder zu den Vorteilen des Konzepts existieren nicht. „Es ist zum Beispiel auch nicht belegt, dass durch Baby Led Weaning Kinder später weniger wählerisch sind oder Übergewicht vorgebeugt wird“, so Felizitas Alaze-Hagemann, Gesundheitswissenschaftlerin beim Netzwerk „Gesund ins Leben“. Die Expertin plädiert für eine Mischform. „Denn auch Breikinder sollen verschiedene Texturen von Lebensmitteln kennenlernen und mal Fingerfood ausprobieren“, so Alaze-Hagemann.

Tipps für die Kombination beider Konzepte

Genauso handhabte es Nathalie aus Darmstadt bei ihren beiden Söhnen. Sie kombinierte beide Konzepte miteinander und nicht eines ausschließlich. Zu den Hauptmahlzeiten bot sie ihren Kindern Brei an. „Denn ich war schon froh, wenn ich mal die einen oder andere Stillmahlzeit ersetzen konnte“, erinnert sich Nathalie. „Und beim reinen Baby Led Weaning bleibt das Stillen doch lange die Hauptnahrung.“ Zu den Zwischenmahlzeiten bot sie ihren Kindern dann Fingerfood an.

Über einschlägige Blogs im Internet, auf sozialen Netzwerken, in Büchern und über einen Podcast fand Nathalie Tipps zum Vorgehen und Rezepte. So gab es für ihre damals noch zahnlosen Söhne zwischen den Hauptmahlzeiten Gesundes, das Nathalie zwischen ihren Fingern zerdrücken konnte, wie den weichen Teil einer geschälten Gurke, weiche Birne, Banane, Gemüsepfannkuchen oder Gemüsewaffeln. Letztere fror Nathalie gern im Gefrierfach ein, um sie

bei Bedarf ihren Kindern unterwegs im Kinderwagen auf die Hand zu geben.

„Durch das Thema Baby Led Weaning befasste ich mich insgesamt mehr mit dem Thema Ernährung, was sich auf das gesamte Familiengesundheitsbewusstsein auswirkte“, erzählt Nathalie. Seither kommen mehr Gemüse und mehr Vollkorn auf den Tisch.

Die Vorteile einer Kombination liegen auf der Hand

Fazit: Das Zufüttern mit Brei und Baby Led Weaning schließen sich gegenseitig nicht aus. Es ist sogar sinnvoll, keine der beiden Methoden dogmatisch zu praktizieren. Mit dem Brei stellen Eltern sicher, dass der Nährstoffbedarf des Kindes gedeckt ist. Mit Fingerfood fördern sie die Erkundungsfreude des Kindes und führen es an unterschiedliche Texturen heran. In beiden Fällen gilt als Leitlinie: Das Kind bestimmt das Tempo sowie wann und wie viel es isst. Denn wenn Eltern die Signale des Kindes beachten, fördern sie nachweislich ein gesundes Essverhalten.

Mehr im Netz

babyled-weaning.de

Hanna Bose ist zertifizierte Fachkraft für babyfreundliche Beikost und gibt auf ihre Seite Tipps, Rezepte und Rat zum Thema Ernährung für Babys



www.gesund-ins-leben.de

Das Netzwerk besteht aus Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit – von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter und gehört zum Bundeszentrum für Ernährung.



SPRACHFÖRDERTIPPS



Laura ist Logopädin, Sozialpädagogin und selbst Mama einer 4 Jahre alten Tochter. Sie gibt Eltern Hilfe zur Selbsthilfe, sodass sie die Sprache ihres Kindes Zuhause im Alltag fördern können und gezielt positiven Einfluss auf die Sprachentwicklung nehmen.



DREI SPRACHFÖRDERTIPPS FÜR LATE TALKER

1. Wiederhole zentrale Wörter immer wieder!

Für den Aufbau des Wortschatzes und das Sprachverständnis sind Wiederholungen wichtig!

Ein Kind muss ein Wort ca. 40 mal gehört haben, damit es erst in den passiven, und dann in den aktiven Wortschatz übergehen kann.

Es muss das Klangbild des Wortes „Löffel“ immer und immer wieder mit dem langen Ding mit der Rundung am Ende verknüpfen.

Beispiel: „Wir essen unsere Suppe mit einem Löffel. Schau, ich habe einen Löffel in der Hand. Dein Löffel liegt neben dem Teller. Dein Bruder hat schon Suppe auf dem Löffel.“

2. Baue lustige Geräusche ein!

Verwende im Spiel mit deinem Kind lustige Geräusche wie „Hoppla“, „eieiei“ oder „bumm“.

Beispiel: Du baust mit deinem Kleinkind einen Turm aus Bauklötzen auf - dein Kind wirft ihn um, und du begleitest es mit einem „Huiiii“ oder „Hoppala“. Diese Ausrufe oder Geräusche bieten einen tollen Einstieg ins Sprachsystem und bereiten Kindern Freude und animieren zum Nachmachen! Außerdem helfen sie, einen gemeinsamen Aufmerksamkeitsfokus herzustellen.

Du kannst auch Geräusche und Gebärden verbinden – so zeigst du deinem Kind verschiedene Möglichkeiten, zu kommunizieren.

3. Achte auf deine Sprechgeschwindigkeit und Betonung!

Late Talker Kinder haben eine spezifische Schwäche bei der Verarbeitung von Sprache. Dein sprachliches Angebot muss also so gestaltet sein, dass die Verarbeitung von Sprache bei deinem Kind unterstützt wird. Hierzu gehören ein langsames und deutliches Sprechen mit guter Betonung!

Durch langsames, gut betontes Sprechen wird das Sprachverstehen erleichtert und Klangbilder von Wörtern und Sätzen können besser erfasst, und eingeprägt werden.

WAS IST EIN LATE TALKER?

Late Talker sind Kinder, die verspätet mit dem Sprechen beginnen.

Wenn Kinder bis zum Ende des 2. Lebensjahres weniger als 50 Wörter im aktiven Wortschatz haben und keine Wortkombinationen bilden, gelten sie als Late Talker.

Der Begriff 'Late Talker' ist keine Diagnose sondern erstmal nur eine Sprachauffälligkeit, die bei 10–20 % aller Kinder auftritt – Jungen sind 4 mal häufiger betroffen als Mädchen.



Mehr über Laura Ellenberger und ihre Angebote gibt es hier:

<https://elopage.com/s/wortschaetze>

Lauras Instagram-Kanal:
[@wort_schaetze](https://www.instagram.com/wort_schaetze)

HIER **JETZT BUCHEN**

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich zu entfalten!

Stagecoach Darmstadt
Gesang-, Tanz- und Schauspielunterricht für 4 - 18 Jährige

- www.stagecoach.de/darmstadt
- 0800 7238683
- Edith-Stein-Schule, 64285 Darmstadt

KANNST DU SINGEN, TANZEN, AUFTRETEN!

STAGE COACH
Auf der Bühne des Lebens spielen

Gemeinsam radeln!



Radfahren mit Kindern ab 6 Jahren

Bei den ADFC-Familientouren radeln wir zu einem für Kids attraktiven Ziel. Informationen und Anmeldung unter familie@adfc-darmstadt.de

<https://www.adfc-darmstadt.de/tour>



Nächste Termine: Sonntag, 11. Mai Schafschurfest am Streuobstwiesenzentrum / Sonntag, 8. Juni Fabiennesteig und Erdbeerfeld / Sonntag, 29. Juni Forstlove-Café. Naturerlebnistag im Bessunger Forst. ADFC Darmstadt-Dieburg e.V., info@adfc-darmstadt.de, 06151 / 29 23 68

Vorlesen für Kinder
ab 4 Jahren
samstags um 11 Uhr

Bücherspatzen
Kinder 1,5 - 3 Jahre
1. Mittwoch im Monat
Nicht in den Ferien
Stadtbibliothek
Darmstadt



BÜCHER

Die Darmstädter Stadtbibliothek stellt Lesestoff für Kinder vor. Diese Bücher können gerne in der Hauptstelle im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt ausgeliehen werden.

Caroline Stevan

Brillante Brillen

AB
6 JAHREN



Brauchst du eine Brille? Wie gut, dass es die gibt! Milliarden von Menschen tragen eine.

In diesem Sachbuch lernen Kinder wie das Sehen und die Augen funktionieren und warum eine Brille hilft wieder scharf zu sehen. Es wird erklärt was kurzsichtig, weitsichtig, farbenblind, schielen oder Blindheit bedeuten und was es sonst noch für Brillen und optische Instrumente gibt.

Das Buch vermittelt locker, zum Teil mit Comics jede Menge Sachwissen zum Thema Sehvermögen von Mensch und Tier. Zum Schluss gibt es noch ein Quiz.

Helvetiq Verlag,
80 Seiten, farbig illustriert, 19,90 €

Jule Wellerdiek

Kalle will nicht knuddeln

AB
4 JAHREN



Kalle, ein kleiner Hund mit weichem Fell wird gerne von seinen Freunden geknuddelt. Doch eigentlich mag Kalle das gar nicht. Jedes Mal, wenn er seine Freunde sieht, entwickelt sich in ihm ein komisches Gefühl. Dieses Gefühl hält so lange an, dass er nachts nicht schlafen kann. Er überlegt sich, dass es so nicht weiter gehen kann und entwickelt einen Plan. Seine Freunde sind am Anfang ganz und gar nicht begeistert, doch mit der Zeit stellt sich heraus, dass sie seine Meinung teilen. Und so können sie die Angelegenheit klären.

Das Bilderbuch ab 4 Jahren, handelt von Themen wie Selbstbestimmung, persönliche Grenzen und Einvernehmlichkeit.

Annette Betz Verlag,
32 Seiten, farbig illustriert, 16 €

Sabine Bohlmann

Weißt du, was ein Opossum ist?

AB
4 JAHREN



Die Maus hat einen geheimnisvollen Brief bekommen, gesendet vom Opossum. Das möchte sie gerne besuchen kommen. Doch hier beginnt das Rätsel, denn die Maus weiß gar nicht, was ein Opossum ist? Neugierig macht sie sich auf den Weg, um die Tiere des Waldes zu befragen. Alle haben ihre ganz eigene Vorstellung: der Igel glaubt, es handelt sich um ein Tier mit dicker Knubbelnase und spitzen Zähnen, der Biber hat einen komischen Vogel mit bunten Federn vor Augen und die Ente glaubt gar an ein Unterwassertier, das sich nur bei Vollmond zeigt. Immer wilder werden die Fantasien der Waldbewohner ... bis endlich das Opossum tatsächlich auftaucht. Eine spannende Waldgeschichte voller lustiger Missverständnisse und Überraschungen.

Thienemann Verlag,
32 Seiten, farbig illustriert, 15 €

Inka Friese | Sarah Tabea Hinrichs

Das ist doch unfair!

Warum kann Finn seinen Kindergeburtstag nicht feiern? Warum fliegt Ailin in den Urlaub und Helen bleibt daheim? Was arbeiten Lis Eltern?

Kinder nehmen in ihrem Alltag mit feinen Antennen soziale Unterschiede wahr und stellen Fragen über die Gründe für Armut, Geldverteilung, Vorurteile und Ungerechtigkeit. Alltagsnah und echt lädt dieses Kindersachbuch ab 7 Jahren ein, den Blick aus der sozialen Bubble zu wagen und die Brille anderer Kinder und Familien aufzusetzen. Begriffe wie Armut, Reichtum, soziale Ungerechtigkeit, Chancen-



gleichheit werden mit Leben gefüllt und leicht verständlich erklärt. Kinder kommen in O-Tönen zu Wort und berichten aus ihrer Sicht, was sie als unfair und was als gerecht empfinden. Ein Kindersachbuch, das mit unterhaltsamen Bildern sowie einem Augenzwinkern ein Tabu aufbricht und drängende Kinderfragen kindgerecht beantwortet. Empathisch und hochaktuell – für Eltern, die ihren Kindern helfen möchten, die Welt besser zu verstehen.

Geeignet für Grundschulkindern ab 7 Jahren, das die drängende Frage nach sozialer Gerechtigkeit und den Gründen für Armut thematisiert.

In Kooperation mit Oxfam Deutschland
www.oxfam.de

Fischer Sauerländer Verlag, 40 Seiten farbig illustriert, 16 €

DIGITAL

Augen auf!

Warum Bildschirmspausen wichtig sind

Eigentlich sollten wir es wissen: Unsere Augen sind evolutionär nicht fürs stundenlange Bildschirmgucken ausgelegt.

Displayfreunde würden jetzt sagen: „Das kann man trainieren“, doch der ständige Fokus auf kurze Distanz führt zu einer Überanstrengung der Augenmuskulatur. Symptome wie trockene Augen, verschwommenes Sehen oder Kopfschmerzen sind häufige Folgen, auch digitale Augenmüdigkeit genannt. Kein Wunder, dass die zunehmende Kurzsichtigkeit vor allem bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren Eltern Sorgen bereitet. Neben der reinen Bildschirmzeit spielt dabei auch das fehlende Tageslicht eine wichtige Rolle.

Jetzt lassen sich Bildschirme und Displays nicht mehr aus unserem Alltag wegdenken, niemand will digitale Endgeräte verbieten. Vielmehr geht es um einen gesunden Umgang, eine bewusste Mediennutzung und Möglichkeiten, die Augen zu schonen.

Dazu zählen ausreichende Bildschirmspausen und der Blick ins Grüne. Ob Zimmerpflanze oder Wald und Wiese: so oder so freut sich das Auge, wenn es für eine Weile in die Weite schauen kann. Zudem tun Sonnenlicht und Bewegung dem Körper gut. Hilfreich ist es auch, die Schriftgröße ausreichend groß zu wählen und besonders in den Abendstunden die Helligkeit der Umgebung anzupassen. Wer zudem den Blaulichtfilter aktiviert, schläft besser. Auch die Körperhaltung spielt eine Rolle. Wer sich ständig über sein Handy beugt, ris-

kiert einen „Smartphonennacken“ und schädigt seine Halswirbelsäule, weil hier Zugkräfte bis über 30 Kilo wirken (das ist, als säßen einem ständig zwei Kisten Wasserflaschen im Nacken). Kein Wunder also, dass übermäßiger Medienkonsum den Körper stresst.

Von Kindern und Jugendlichen darf hier übrigens kaum vernünftige Einsicht erwartet werden, um das eigene Verhalten zu ändern. Aber Argumente parat halten und als gutes Beispiel selbst voran gehen, schadet sicherlich nicht. Mit Selbsttests könnte man als Familie kreativ und ohne Vorwürfe ausprobieren, wie man sich mit welcher Körperhaltung beim Dauerdaddeln fühlt: Wie ist das mit Kopfschmerzen? Wann brennen die Augen? Wo zwacken Schulter und Nacken? Was ist mit Hunger und Durst? Was passiert, wenn zwischendurch an der frischen Luft gespielt wird?

Im Vertrauen darauf, dass jeder selbst spürt, was guttut und was nicht, muss der ausgewogene Mix verschiedener Aktivitäten herausgefunden werden und dafür braucht es Angebote – digital sowie analog. Hilfreich sind hier wie immer Regeln und Struktur, also handyfreie Zeiten und Zonen, etwa beim Essen oder vor dem Schlafengehen. Und ein Bewusstsein dafür, dass Augen sich auch mal gerne nur von Innen angucken.

Ilona Einwohlt für MuK Hessen e.V.



Von der künstlerisch-tänzerischen Früherziehung bis zu einer professionellen Ausbildung



Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-292822
tanz@ballett-werkstatt.de
ballett-werkstatt.de

Lichtbildatelier Eva Speith
Fotografische Werkstatt

Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie
Montag und Donnerstag 9:00-12:30 und 14:30-18:30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Rotbacher Platz | 64287 Darmstadt | 06151-47112
www.lichtbildatelier.de | info@lichtbildatelier.de

WE ♥ MEDIENKOMPETENZ

- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops
- Online-Seminare

WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.

Haus der digitalen Medienbildung im
MuK Hessen e.V.
www.hddm-darmstadt.de

Wissenschaftsstadt Darmstadt | **HddM** | **MuK**

SCHWERPUNKTE:

- **Ausflüge in unserer Region**
 Unterwegs in den Sommerferien
- **Auf in die Schule!**
 Wie Eltern und Kinder gut reinkommen
- **Das Kind isst nicht**
 Was das Essen schmackhaft macht
- **Auf Distanz**
 Familie mit Fernbeziehung

Redaktionsschluss: 1. Juni 2025
 Anzeigenschluss: 5. Juni 2025

www.fratz-magazin.de

Sie möchten Ihre Anzeige im wertvollen redaktionellen Umfeld des fratz Familienmagazins platzieren?

Sprechen Sie mich einfach an:
sandra.russo@fratz-magazin.de

0 173 / 666 0 113

SPIELETIPP



von Michael Blumöhr

Topp die Torte!

Seid dabei, wenn die Tortenbäcker ihren jährlichen Wettstreit um die schönsten Torten antreten.



Alle gestalten eine bunte Torte mit sieben Schichten, in jeder Runde eine. Natürlich ist jede Tortenschicht gefüllt und zwar mit fünf verschiedenen Füllungen. Bei einer idealen Torte gehen die Füllungen über mehr als eine Schicht.

Allerdings sind die Füllungen auf jeder Tortenschicht anders angeordnet. Jede Runde hat man zwei Schichten zur Auswahl und muss ohne

Probeanlegen, eine der beiden aussuchen, von der man denkt, dass die Füllungen zueinanderpassen. Sind bunte Zuckerwürfel in der Schicht abgebildet, dürfen sie in die Wertungsgläser übernommen werden. Wer wiederum möglichst viele unterschiedliche Zuckerwürfel sammelt, bekommt mehr Siegpunkte.

Wer hat das beste Augenmaß und hat am Ende die wertvollste Torte?



Spielanleitung auf YouTube

* Kinderspiel von Wolfgang Warsch, Schmidt Spiele, 2 bis 4 Personen ab 6 Jahre, Spieldauer 20 Minuten

FAMILIENBAN.DE
 GEWINNSPIELE + NEWS
 jeden Monat neu auf www.familienban.de

Dr. Cornelia Christians

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
 Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis in der Bessunger Straße 30-32 in Darmstadt. Parkplätze finden Sie in der Orangerie und auf der Bessunger Straße.

Für Terminabsprachen erreichen Sie uns telefonisch unter **(0 61 51) 1 01 67 00** www.zahnsprange-darmstadt.de



Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote



Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
 - staatlich anerkannt -

Hilpertstraße 26
 64295 Darmstadt
 Tel.: 06151-629280
www.sabine-ball-schule.de



BASTELTIPP

Schnullerkette



DAFÜR BRAUCHST DU:

- Verschiedene Holzperlen
- Schmuckkordel
- Buchstabenperlen
- Schnulli Ketten-Clip
- Silikonring für Schnullerketten
- Lineal
- Säckchen zum Verpacken

SO GEHT'S:

Fädle die Holzperlen und Buchstaben in der gewünschten Reihenfolge auf deine Schmuckkordel.

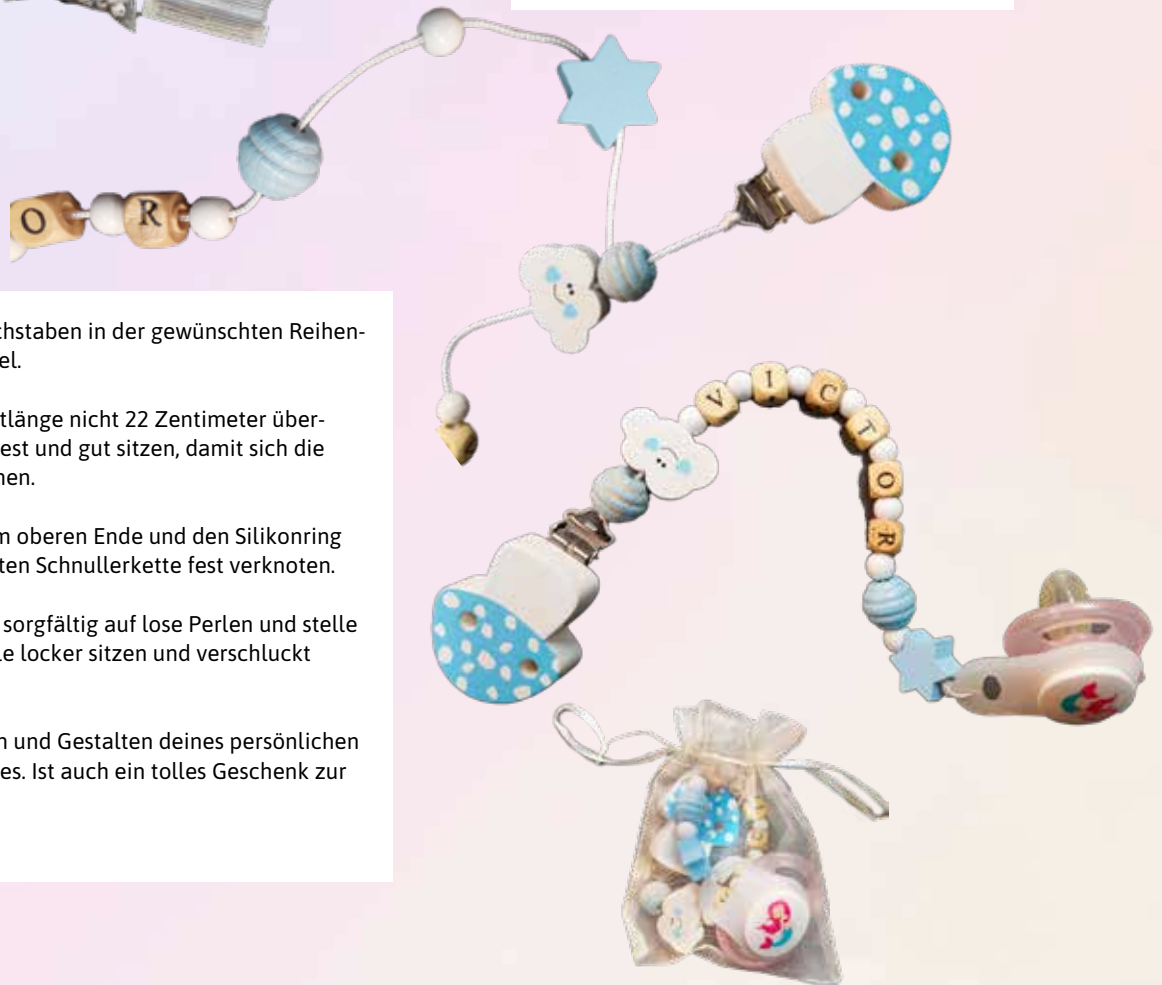
Achte darauf, dass die Gesamtlänge nicht 22 Zentimeter überschreitet und die Endknoten fest und gut sitzen, damit sich die Knoten nicht mehr lösen können.

Zum Schluss noch den Clip am oberen Ende und den Silikonring am unteren Ende der gefädelten Schnullerkette fest verknöten.

Überprüfe die Schnullerkette sorgfältig auf lose Perlen und stelle sicher, dass keine kleinen Teile locker sitzen und verschluckt werden können.

Viel Freude beim Nachbasteln und Gestalten deines persönlichen individuellen Baby-Accessoires. Ist auch ein tolles Geschenk zur Geburt!

Euer Farbenkrauth Team



**Noch mehr Raum für
Ihre Ideen und Hobbys!**

VORBEIKOMMEN UND STAUNEN:

- NEUE LIEFERANTEN
- GRÖßERE AUSWAHL
- NEUER PLATZ IM RAUMDESIGN-STUDIO
- GEWOHNT KOMPETENTER SERVICE

farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Ihr Familien- und Freizeitbaumarkt in Bessungen, Heidelberger Str. 195, 06151-96890, www.farbenkrauth.de



Manchmal braucht es nur eine kalte Schnauze und warme Pfoten, um den Alltag heller zu machen

Großes Herz und viele Pfoten

Alle Fotos: Pfotenbesuch e.V.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Der Verein Pfotenbesuch bringt Hunde in soziale Einrichtungen und ermöglicht damit Begegnungen, die berühren. Ob Seniorenheim oder Kita – die tierischen Besuche der Mensch-Hund-Teams des Darmstädter Vereins bringen Freude, wecken Erinnerungen und schenken Geborgenheit. Wie das funktioniert, hat fratz von Bettina Sauer, die den Verein mitgegründet hat, erfahren.

Ein Verein, der Menschen mit Hunden besucht – wie kann es zur Gründung?

Unser Verein wurde 2021 ins Leben gerufen, nachdem einige der Gründungsmitglieder sich in den Jahren 2020/21 bei einer Besuchshundeausbildung kennengelernt hatten. 2022 wurden wir offiziell als Verein eingetragen, 2023 wurde die Gemeinnützigkeit anerkannt. Die treibende Idee dahinter war, Mensch und Hund die Chance zu geben, gemeinsam unvergessliche Besuche in sozialen Einrichtungen zu erleben. Dabei spielt Kontinuität eine zentrale Rolle – nicht nur für die Menschen, sondern auch für die Hunde, die auf Routine und einen sicheren Rahmen angewiesen sind. Unter dem Motto „Gemeinsam ist man stärker“ hat sich so eine engagierte Gemeinschaft gebildet, die sich gegenseitig unterstützt, ständig neue Spiele erfindet, Einrichtungen gewinnt und immer wieder andere Aufgabenfelder entdeckt.

Was ist das Besondere an Hundebesuchen, wie wirken sie sich auf den Menschen aus?

Hundebesuche haben oft erstaunliche Effekte, vor allem auf Senioren. Viele erinnern sich durch den Kontakt mit den Tieren an frühere Zeiten, in denen sie selbst Hunde hatten.

Diese Erinnerungen führen zu lebhaften Gesprächen über vergangene Tage, fördern die soziale Interaktion und steigern die Lebensfreude. Gleichzeitig werden motorische Fähigkeiten spielerisch gefördert, etwa durch kleine Aufgaben, bei denen es darum geht, Leckerlis zu schneiden, Brote zu schmieren oder ein mit Snacks gefülltes Handtuch zusammenzurollen. Die emotionalen Momente und die Freude, die dabei entstehen, bereichern alle Beteiligten ungemein.

Was sind Besuchshunde, müssen das besondere Tiere sein, brauchen sie eine Ausbildung?

Nicht jeder Hund eignet sich automatisch als Besuchshund. Deshalb akzeptiert Pfotenbesuch ausschließlich Hunde, die eine spezielle Ausbildung durchlaufen haben. Diese Ausbildung vermittelt den Tieren Schritt für Schritt, wie sie Besuche mit Freude meistern können. Grundsätzlich kann jedoch jeder Hund ein Besuchshund werden, vorausgesetzt, er fühlt sich dabei wohl und hat Freude am Kontakt mit Menschen. Selbstverständlich müssen alle teilnehmenden Hunde regelmäßig geimpft und entwurmt sein.



Über Pfotenbesuch e.V.

Der Verein wurde 2023 von sieben engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern einer Besuchshundeausbildung gegründet und ist seitdem auf über 20 Mensch-Hund-Teams angewachsen. Der Verein ermöglicht ehrenamtliche Besuche in sozialen Einrichtungen von Seniorenzentren über Kindergärten bis zu Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Mitglieder stammen aus unterschiedlichsten Berufsgruppen, die Hunde sind ebenso vielfältig – ob aus dem Tierschutz oder vom Züchter, jedes Team bringt seine individuellen Stärken ein. Derzeit sind die Mensch-Hund-Teams in Schriesheim, Ober-Ramstadt und Darmstadt auf Pfotenbesuchen unterwegs.

Wie sieht ein Einsatz von Pfotenbesuch aus?

Unsere Besuchseinsätze finden sowohl in Gruppen statt, wir machen aber auch Einzelbesuche. Mit unseren Hunden besuchen wir verschiedene Einrichtungen, wobei bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Gruppeneinsätze dauern etwa 45 Minuten und richten sich an bis zu zehn Personen. Hier kommen zwei Hunde nacheinander zu Besuch, während die Teilnehmenden aktiv bei verschiedenen Spielen mithelfen. Der Fokus liegt dabei auf Freude und dem Abbau von Berührungsängsten. Bei den Einzeleinsätzen, die etwa 20 Minuten dauern, wird gezielt auf einzelne Menschen eingegangen – ein Hund besucht sie individuell. In diesen Besuchen werden – unterstützt von uns – kleine Aufgaben für die Hunde vorbereitet, die dann in der gemeinsamen Interaktion gelöst werden.

Wie wird das Mensch-Hund-Team für den Besuch ausgesucht?

Da unser Verein ehrenamtlich arbeitet, gestalten wir den Einsatzplan flexibel, das heißt, es kommt immer das Team, das gerade verfügbar ist. Dabei achten wir sehr genau darauf, dass der jeweilige Hund zur Gruppe passt. Die Menschen sind dabei entscheidend: Manche mögen lieber ruhige Hunde, diese beobachten und langsam Kontakt aufbauen können. Andere freuen sich über aktive Tiere, die Energie und Schwung in den Besuch bringen. Manche Hunde haben sogar auch Vorlieben, was die Zielgruppe der Besuchten betrifft, das berücksichtigen wir ebenfalls.

Wer kann zu einem Pfotenbesuch einladen?

Grundsätzlich sind alle sozialen Einrichtungen herzlich eingeladen, unseren Verein anzufragen. Wichtig dabei ist, dass sie geeignete räumliche Bedingungen haben und dass es eine Ansprechperson für die Terminabstimmung gibt. Außerdem muss jemand aus dem Team der Einrichtung bei unserem Pfotenbesuch dabei sein. Auch versicherungstechnische Fragen klären wir im Vorfeld, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Kann sich aus einem Pfotenbesuch eine Pfotenfreundschaft ergeben?

Um den größtmöglichen Nutzen aus den Besuchen zu ziehen, ist eine gewisse Regelmäßigkeit wichtig, sowohl für die Menschen als auch für die Hunde. Für viele Besuchte ist es toll, einen Hund wiederzutreffen und auch wiederzuerkennen, da kann dann eine ganz zarte Bindung entstehen. Gerade älteren Menschen gibt das ein Gefühl von Geborgenheit. Deshalb versucht Pfotenbesuch e.V., etwa einmal im Monat in den Einrichtungen präsent zu sein. Aktuell engagiert sich unser Verein beispielsweise im DRK Heinrich Gerold Haus in Modau, im Haus Stammberg in Schriesheim, im Agaplesion Heimathaus und St. Josef in Darmstadt, in der Aumühle in Wixhausen sowie in der Nieder-Ramstädter-Diakonie in Nieder-Ramstadt.



Wie wird der Verein finanziert?

Als gemeinnütziger Verein finanziert sich Pfotenbesuch e.V. hauptsächlich über Spenden. Wer unsere Besuche unterstützen möchte, findet weitere Informationen auf unserer Website (www.pfotenbesuch.com), oder kann natürlich direkt Kontakt zu uns aufnehmen. Auch wer uns bei Pfotenbesuch als Mensch-Hund-Team unterstützen will und Herz, Engagement und eine Besuchshundeausbildung mitbringt, ist herzlich willkommen.



Kontakt

Verein Pfotenbesuch e.V.
Kiesstraße 99
64287 Darmstadt

Mobil: 0162/1753717

E-Mail: dorothea.carney@pfotenbesuch.onmicrosoft.com

Web: www.pfotenbesuch.com

Die Hauptstelle der Stadtbibliothek Darmstadt bietet neue Termine für ihre Veranstaltung „Leseförderung mit Hund“ an.

Nächster Termin:

Samstag, 17. Mai 2025 um 11:00 Uhr

Hier können Grundschulkinder dem Vorlesehund ihre Lieblingsgeschichten vortragen. Jedes Kind erhält zehn Minuten, um vorzulesen.

* Mehr Infos unter www.darmstadt.de/leben/bildung/stadtbibliothek/service-und-angebote/fuer-kinder/vorlesehund



WISSEN MACHT SPASS

Lena beantwortet Kinderfragen und vermittelt damit Wissen auf Social Media.

Mit ihrem TikTok-, Instagram- und YouTube-Kanal „Kinderfragen“ begeistert sie tausende junger Zuschauer und Eltern gleichermaßen.

Die 26 Jahre alte gelernte Journalistin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wissen für Kinder zugänglich und unterhaltsam zu gestalten. Ihre Videos auf "Kinderfragen" sind eine bunte Mischung aus Wissenschaft, Geschichte, Kinderrechten und Alltagswissen, stets präsentiert mit einer guten Portion Humor und Einfühlungsvermögen.

Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam mit Lena ihre Kinderfragen auch im fratz präsentieren können. Die spannenden Fragen sind kindgerecht beantwortet und eignen sich hervorragend zum Vor- oder Selbstlesen.



WARUM HABEN WIR ALLE UNTERSCHIEDLICHE AUGENFARBEN?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

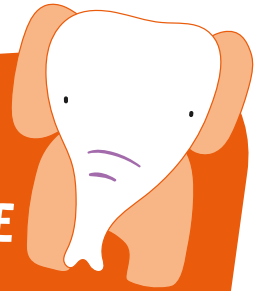
Das liegt an der Menge des Farbpigments Melanin. Melanin ist für die Farbe unserer Augen, Haare und auch Haut verantwortlich. Und je nachdem wie viel davon um unserer schwarzen Pupille vorhanden ist, haben wir eben braune, grüne oder blaue Augen. Bei einer hohen Konzentration an Melanin hat man braune Augen. Bei ein bisschen weniger Melanin bekommen wir grüne Augen und bei einer geringen Konzentration haben wir blaue Augen.



HABT IHR FRAGEN?

Ihr habt Fragen, die Ihr gerne von Lena beantwortet haben wollt? Dann schickt sie sehr gerne per Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff: **Frag Lena**.

Wir leiten sie gerne weiter und die spannendsten, interessantesten und/oder lustigsten Fragen veröffentlichen wir gerne mit den Antworten.



WARUM HABEN ELEFANTEN SO GROSSE OHREN UND WIR MENSCHEN SO KLEINE?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Weil sie sich darüber abkühlen können und wir Menschen das übers Schwitzen machen. Die großen Ohren bei Elefanten funktionieren wie eine Klimaanlage. Sie wedeln mit ihren Ohren, um so ihre Körperwärme abzugeben und sich herunterzukühlen. Sie können das nur so machen, weil sie nicht schwitzen können. Wir Menschen hingegen können ja schwitzen und brauchen daher keine Ohren, mit denen wir wedeln können, um uns abzukühlen. Umso größer die Ohren sind, desto mehr Wärme können sie auch abgeben. Afrikanische Elefanten haben daher auch viel größere Ohren als asiatische Elefanten. Denn in Afrika ist es heißer als in den Wäldern Asiens. Und daher müssen sie sich mit ihren Ohren stärker abkühlen können.

WOHER WISSEN DIE BÄUME UND BLUMEN, DASS ES FRÜHLING IST?



Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Durch ihre innere Uhr! Denn nicht nur Menschen, sondern auch Pflanzen besitzen so etwas in der Art. Bäume und Blumen erkennen den Frühling vor allem an zwei Dingen: Steigenden Temperaturen und längere Tage.

Sie haben in ihrem Gewebe Lichtsensoren, die genau messen, wie lange es hell und dunkel ist. Wenn die Tage länger werden und es mehr Sonnenlicht gibt, produzieren sie spezielle Pflanzenhormone, die das Wachstum anregen. Diese Hormone signalisieren der Pflanze: Es ist Zeit, Wasser und Nährstoffe aufzunehmen, Knospen zu bilden und zu blühen! Auch die Temperatur spielt eine wichtige Rolle: Bleibt es über längere Zeit warm, gibt das den Pflanzen ein weiteres Signal, dass die Bedingungen zum Wachsen ideal sind.





Hinein ins kühle Nass!

CHRISTINA PFISTER

Die gebürtige Freiburgerin lebt mittlerweile am Fuße des Odenwalds und liebt Pferde, Kunst, Literatur, den Wald, Kochen und Esskultur. Seit 2009 führt sie auf ihrem Foodblog www.newkitchontheblog.de ein kulinarisches Küchentagebuch:

Die Mutter von zwei Töchtern schreibt über Alltägliches und Besonderes und würzt ihre warmerzogenen Beobachtungen mit köstlichen Rezept-Ideen und kunstvollen Fotos. Die Autorin ist mit ihrem unterhaltsamen Blog auch hier im Fratz zu lesen.



Von kleinen Wasserratten und verrückten Spritzkraken

Merken Sie es auch? Die Temperaturen werden wärmer und das Element, das die allermeisten Kinder lieben und wahrscheinlich ebenso viele Eltern zumindest im Zusammenhang mit ihren Sprösslingen verteufeln, rückt wieder in den Fokus der kindlichen Spielfreude: Wasser!

Sobald der erste Sonnenstrahl die Haut meiner Kinder kitzelt, werden die Spritzpistolen gezückt, die Gießkännchen gefüllt und der Papa drangsaliert, bis er die Spritzkrake vom Speicher holt und an den Gartenschlauch schließt. Und wenn dann auch noch die Schwimmbäder öffnen, heißt es im Familienbecken herumdümpeln, im letzten Moment die Kleine auffangen, wenn sie Kopf voran die Rutsche heruntersaust, und kurzzeitig Schnappatmung bekommen, weil die Große im Schwimmerbecken nebenan via Arschbombe direkt vor die Nase einer älteren Dame kracht.

Für mich bedeutet Wasser statt erfrischender Planscherei also in erster Linie erstmal eines: Action! Vom Dauerdrücken vor besagten Spritzpistolen und schierer Verzweiflung, wenn die an den Gartenschlauch angeschlossene Spritzkrake sich verselbstständigt und mit ihren Tentakeln Wassermassen durch die Gegend schleudert, bis hin zur Konfrontation mit der Kombination des Grauens: Wasser und Erde!

Denn wo Wasser in einem Garten mit Kindern ist, ist die Matschküche nicht weit. Und selbst, wenn man keine Matschküche besitzt, schaffen die Knirpse es, Teile des Rasens mit nur

ein, zwei kleinen Eimerchen voll Wasser innerhalb von Minuten in eine Sumpflandschaft zu verwandeln, die einen glauben lässt, Wildschweine hätten das heimische Gefilde zum Lieblingssuhlplatz erklärt. In unserem Fall steht dann auch noch ein hechelnder Terrier begeistert inmitten des Tümpels, hilft den Kindern beim Buddeln und wechselt – zauber, zauber – seine Fellfarbe innerhalb von Sekunden von strahlendweiß zu tiefbraun.

Aber das Highlight, das Nonplusultra, der Spitzenreiter unter allen kindlichen Wasserfreunden ist und bleibt: der Wasserspielplatz! Tusch! Und soll ich Ihnen etwas sagen? Den finde sogar ich gut. Meine Devise heißt nämlich „Auslagern“. Hier können sich die Kids zusammen mit anderen kleinen Wasserratten austoben und mein Mama-Kit besteht lediglich aus ein paar Ersatzklamotten und Snacks, denn Wasser macht ja bekanntlich hungrig. Und natürlich statte ich mich heimlich mit einer Spritzpistole aus und bespritze von der Sitzbank aus meine Kinder. Dabei lache ich mir ins Fäustchen, die Kinder hatten natürlich mal wieder Recht, es macht halt doch Spaß.

Denn wenn ich mich zurückerinnere an die (Früh-)Sommer als Kind, war ich immer dann am glücklichsten, wenn meine Familie, viele Freunde und, richtig, eine Menge Wasser involviert waren. In diesem Sinne, Wasser marsch und einen schönen Start in die Sommersaison! Vielleicht gibt es ja auch einen Wasserspielplatz in Ihrer Nähe?



www.newkitchontheblog.de





Text: Manuela Simon
ADAC Hessen-Thüringen e.V.

Lauf, Rädchen, lauf!

IN RUHE ÜBEN
UND
KLARE REGELN

Kaum können sie laufen, flitzen sie schon auf zwei Rädern los! Ab etwa zwei Jahren entdecken die meisten kleinen Kinder das Lauf- rad für sich.

Es dauert nicht lang und dann sind die Kleinen richtig schnell unterwegs. Neben Spaß an Bewegung und dem Trainieren des Gleichgewichts lernen sie darüber hinaus auch verschiedene Bewegungsabläufe zu koordinieren und auf unvorhergesehene Situationen zu reagieren: Alles wichtige Kompetenzen für das spätere Fahrradfahren.

Doch sobald sich das Kind auf Gehwegen oder in der Nähe von Straßen bewegt, wird das Thema Verkehrssicherheit relevant. Eltern stehen

Checkliste für das erste Lauf- rad

- Gepolsterte Lenkerenden schützen vor Verletzungen
- Ein tiefer Einstieg macht das Auf- und Absteigen leichter
- Höhenverstellbarer Lenker zur optimalen Größenanpassung – und das Lauf- rad kann mitwachsen
- **Achtung:** auf eine Bremse sollte lieber verzichtet werden, da Kleinkinder damit nicht sicher umgehen können



dabei vor der Herausforderung, ihren Nachwuchs frühzeitig mit den wichtigsten Verkehrsregeln vertraut zu machen.

Lauf- räder sind wertvolle Helfer in der frühkindlichen Verkehrserziehung. Sie fördern wichtige Voraussetzungen für das spätere Fahrradfahren. Darüber hinaus lernen Kinder auf dem Lauf- rad, ihre Geschwindigkeit einzuschätzen, Hindernissen auszuweichen und auf ihre Umgebung zu achten. Für die ersten Versuche auf dem Lauf- rad brauchen die Kinder ausreichend Platz. Ein leerer Parkplatz oder eine ruhige Wohnstraße mit breiten Gehwegen oder Spielstraßen eignen sich gut für erste Fahrversuche.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits- training.

Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC

ADAC Tipps für sicheres Lauf- radfahren:

- Kinder nur unter Aufsicht im Straßenverkehr fahren lassen
- Gemeinsam üben. Dabei anhalten und schauen trainieren
- Immer mit Helm fahren – so gewöhnen sich Kinder frühzeitig daran
- Vorab klare Regeln aufstellen. Etwa wo angehalten wird.
- Ruhige, verkehrsarme Wege wählen, um Sicherheit zu schaffen



#POLIZEIHESSEN VERKEHRSCOMIC



Autor: Benjamin Romig
Fotos: Helene Romig
Herausgeber: Team Prävention, Polizei Süd Hessen



Niemand hier!
Das Fahrrad hol
ich mir.



Oftmals sind Fahrräder
ungünstig abgestellt und
unzureichend gesichert.



Tipps der Polizei: Das Fahrrad...

- ...an belebten Orten abstellen.
- ...mit einem stabilen Schloss sichern.
- ...an festen Gegenständen abschließen.
- ...Rad mit abschließen.

- ...NICHT in sich selbst abschließen.
- ...NIE ungesichert stehen lassen.

- ...gegen Diebstahl versichern.



Wird das Fahrradschloss aufgebrochen um ein Fahrrad zu stehlen, begeht man einen besonders schweren Fall des Diebstahls: **§§ 242, 243 StGB**
Fahrräder sind regelmäßig Ziel von Diebstählen und bei Kriminellen sehr beliebt. Einfache Mittel, wie ein gutes Fahrradschloss, die Registrierung oder die Verwendung eines GPS-Trackers können helfen, das Fahrrad effektiv zu schützen.

Tipps zum Thema: Der Flyer "Räder richtig sichern" der polizeilichen Beratungsstelle - Nähere Infos unter ppsh.polizei.hessen.de

WasWäreWenn ich Betroffener eines Fahrraddiebstahls bin? Eure Mithilfe ist wichtig. Meldet den Vorfall zeitnah bei der Polizei. Die Mitteilung bei der Polizei, eine Fahrradrechnung und ein Foto des Fahrrads können helfen, den Täter zu ermitteln und festzunehmen.

Mach mit!

- vielfältige und inklusive Sport- & Spielangebote
- für Groß und Klein
- Merck XXL-Wasserrutsche
- freier Eintritt

**SPORT
& SPIEL
FEST**



Sonntag, 29. Juni 2025
11 bis 17 Uhr im Herrngarten, Darmstadt

QR-CODE



Sportkreis
Darmstadt-Dieburg e.V.
im Landessportbund Hessen

Hauptsponsor:

MERCK

Wissenschaftsstadt
Darmstadt

